

Nacida en el Mediterráneo

«Si la dieta mediterránea hubiera nacido en Hollywood, los cowboys de las películas del Salvaje Oeste entrarían en el bar pidiendo a gritos una ensalada». El colega que decía eso ironizaba sobre el poco valor que damos a nuestros mejores valores, mientras que, aseguraba, «hacemos caso a quienes nos venden humo asegurándonos que es imprescindible». Y es cierto que un capital de primera como es nuestra dieta mediterránea ha sido subestimado durante muchos años en beneficio de otras formas de alimentación menos valiosas, cuando no perjudiciales. Esto ya está cambiando y tal vez lo haga más si se incluye en la Lista representativa del patrimonio cultural inmaterial de la UNESCO, como proponen la Fundación Mediterránea con el apoyo del gobierno español y los ministros de agricultura de la Unión Europea, entre otros. *Cocina Sana* se alegra y se adhiere.

Montse Fernández

SECCIONES

Es tiempo de... 4

Plátanos, pepinos, merluza, brucha, espinacas, fresitas del bosque, setas de primavera, zanahorias, ciruelas...

El alimento de la temporada 6

Las judías verdes ayudan a regular los niveles de colesterol y son una buena fuente de vitaminas y minerales como el potasio y el magnesio.

Trucos prácticos de cocina 8

Conservar la lechuga bien fresca, disfrutar de bizcochos caseros, evitar las salpicaduras de aceite, separar vasos enganchados...

Escaparate 38

Batidores de silicona, parrilla plana, licuadora para disfrutar de zumos recién hechos... El menaje de la cocina sana.

Mantenerse en forma 52

Seguir unos buenos hábitos alimentarios durante el embarazo. Descubre todo lo que puedes hacer por ti y por tu bebé.

Alimentación y salud 58

Combate la osteoartritis primaveral. Te explicamos qué alimentos y actividades son más beneficiosos para que recuperes tu ritmo vital.

La despensa 60

Consejos e ideas para comprar y usar con acierto productos de calidad. Este número, el tofu, el pan integral, los brotes de alfalfa y muchos otros. Sólo lo mejor del mercado.

Consultorio nutricional 62

¿Cómo sobrellevar los efectos secundarios de la quimioterapia? ¿El chocolate puede producir molestias con sólo una pequeña dosis? ¿Cómo puedo no sentirme tan débil?

Las recetas de este número 66



REPORTAJES

Ensaladas 10

El regalo de la naturaleza

Platos llenos de intenso sabor y llamativos colores.

Sopas y cremas 14

Sutil riqueza de sabores

Cremas, como el gazpacho, para refrescar el paladar.

Para picar 16

Sanos caprichos

Pequeños bocados de placer a base de verduras.



Verduras y hortalizas 18

Los tesoros del campo

Recetas con lo mejor de los huertos de nuestra tierra.

Arroces 22

Garantía de bienestar

Y de salud por sus beneficiosas propiedades nutricionales.

Legumbres 26

Vainas milenarias

Lentejas, judías, habas. Alimentos con distinción y salud.

Pasta 28

Imaginación y salud

Pasta fresca, pasteles, cocas... recetas que sorprenden.



Especial al papillote: más sabor, menos calorías. Pág. 32.



Espaguetis al pesto con judías verdes. Pág. 30.



Timbal de fresones al vinagre. Pág. 25.

Especial Papillotes, sabor y salud 32

Un método rápido, sano y muy sencillo de preparar.

Huevos Para el día a día 40

Revueltos, en cocotte, en forma de corona...

Pescados y mariscos 42

Proteínas de calidad

Y con un alto valor biológico. Gambas, bacalao, lenguado.

Aves Para menús ligeros 46

Pollo y gallina son nuestras opciones para este número.



Postres Derroche de sabor 48

Ingredientes escogidos para contentar al paladar y a la salud.

Recetas para la salud 56

El tomate

Una fuente de antioxidantes para cuidar nuestro cuerpo en el futuro.

La primavera llega al mercado

Las hierbas de canónigo, las fresas, los pepinos, los pescados como la cotidiana merluza o la lujosa escorpina están en plena temporada. Aprovechalos ya que su precio, sus cualidades alimenticias y su frescura son ahora insuperables.

Textos: Graciela Bajraj



La fruta con más energía

Las plataneras de las islas Canarias producen plátanos de cáscara muy amarilla con pintas, que se distinguen por su inmejorable sabor dulce en relación con el resto de los plátanos o bananas que provienen de los países tropicales. Se recogen los «cachos» ya maduros, a diferencia del resto de zonas, donde se recogen aún verdes para facilitar su traslado. El plátano es muy rico en potasio, que es energizante, por lo que es recomendable especialmente para los niños, los deportistas y las personas que trabajan mucho. Tiene muy pocas calorías pero es rico en hidratos de carbono.

Solo o acompañado

Se consume generalmente como fruta de mesa, pero también puede intervenir en la confección de deliciosos postres, batidos, macedonias y algunos platos salados. Debe consumirse bien maduro, pues de lo contrario puede resultar indigesto. Es preferible conservarlo fuera de la nevera.



Gran pescado azul

La **trucha** más apreciada es la común. Si queremos freírla debemos quitarle la cabeza y parte de las espinas, mientras que para cocinarla en el horno podemos dejarla entera.

Casi cruda

Una de las maneras más clásicas de cocerla, y la más sana, es «au bleu», hervida durante pocos minutos en un caldo corto.



Muy bajo en calorías

El **pepino** se come generalmente crudo, con o sin su piel, en ensaladas. Está en su punto cuando es uniformemente verde, firme, pero se quiebra fácilmente.

Conservarlo bien

No se debe almacenar en bolsas de plástico ya que así se pudre fácilmente. En la nevera puede estar 4 ó 5 días.



De los más apreciados

La **merluza** es uno de los pescados blancos más apreciados ya que se presta para un sinfín de preparaciones al horno, al vapor, frita, a la parrilla...

El mejor para adelgazar

Por sus cualidades nutricionales, es el pescado blanco con menor valor calórico.



Rica en hierro

La **espinaca** es una planta herbácea cuyas hojas se pueden consumir tanto crudas como cocidas. Es muy rica en hierro y otras sales minerales. Se puede conservar en la nevera durante unos 7 días.

Para congelar

A la hora de congelarla antes hay que esaldarla durante un par de minutos.



Setas de primavera

Las **setas perretxico**, llamadas también de primavera, moixarnón, seta de Orduña o seta de Sant Jordi, crecen en los prados verdes en la época de la primavera y comienzos del verano. Son pequeñas y se comercializan secas. Su sabor es intenso y se la incluye en platos de arroz, en revueltos de huevos o guisados.

En la cocina

Su textura es harinosa y su sabor recuerda el de la nuez moscada. Es necesario rehidratarlas antes de cocinarlas.



Un bombón natural

Las **fresitas del bosque** son un fruto succulento y fragante. Pueden clasificarse en tres calidades: el fresón, la fresa cultivada y las fresitas del bosque, de tamaño diminuto, pero muy sabrosas.

Bien limpias

Conviene lavarlas en ligeramente con agua y escurrirlas bien antes de consumir.



Un pescado de roca

El **cabracho o escorpina**, también conocido como kabrarroka, es un pescado de roca que posee una carne semigrasa muy apreciada debido a su excelente sabor y su delicada textura. Su mejor temporada es la que va de abril a septiembre y se comercializa fresco y entero, aunque lo mejor es pedir que lo limpien.

Cuidado con las espinas

Tiene muchas espinas, por lo que se lo utiliza generalmente para la confección de sopas, caldos, guisos o calderetas.

Alimentos que encontrarás en el mercado



FRUTAS

Nísperos • Piñas • Ciruelas • Albaricoques • Cerezas • Plátanos



HORTALIZAS Y VERDURAS

Alcachofas • Zanahorias • Lechugas • Tomates • Cebolletas • Endibias



PESCADOS

Lenguado • Rape • Bonito del Norte • Anchoa



CARNES

Perdiz • Codorniz • Pollo de granja

HIERBAS Y ESPECIAS

La albahaca: aromas de gourmet

La albahaca es una de las plantas aromáticas más apreciadas en cocina y es insustituible para los gourmets. Tiene un sabor dulzón, es muy fragante y se dice que su aroma es más acentuado cuando el sol incide sobre ella. Las hojas más perfumadas son aquellas que se recojen antes de la floración.

En cualquier caso, sólo se comen las hojas, que se pueden cocer, pero son más sabrosas en crudo o dentro de salsas, sin que éstas lleguen a hervir. De este modo se conservan mejor sus propiedades

nutritivas. La albahaca se adapta a los platos de pescado, a las pastas y a las verduras, como las berenjenas, los tomates y los calabacines. Es imprescindible en la ensalada caprese de tomate y mozzarella y en la salsa pesto para las pastas italianas.



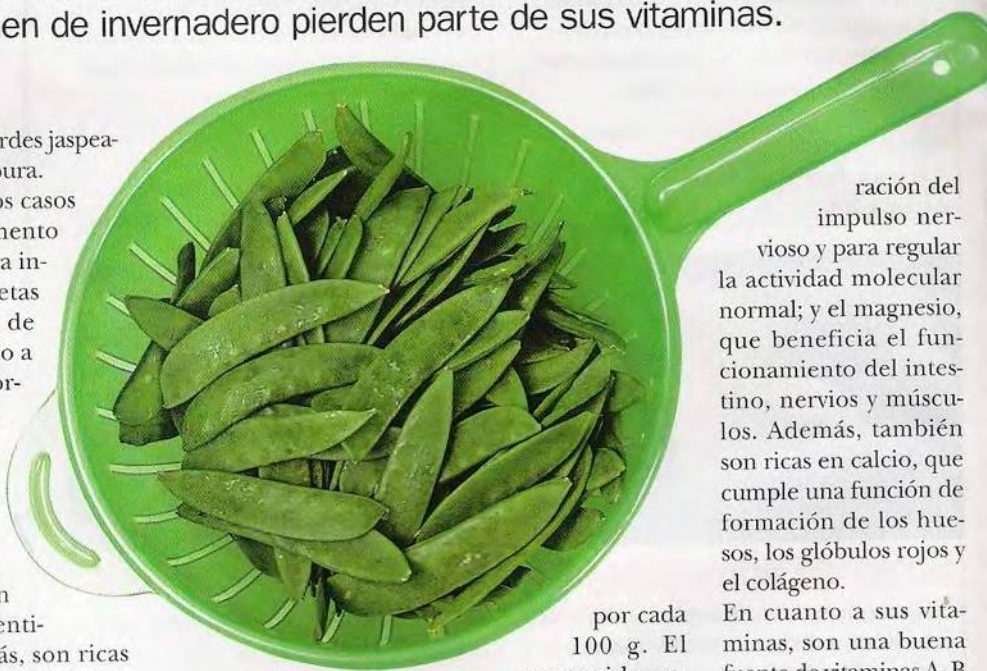
Las judías verdes: saludables y muy digestivas

Estas verduras, tan cotidianas en las mesas de todas las casas, son unas leguminosas de aspecto y forma variadas, cuya mejor temporada es la que va de abril a septiembre, que es cuando están más frescas. Es mejor consumirlas en este momento, pues si provienen de invernadero pierden parte de sus vitaminas.

Textos: Graciela Bajraj

Las judías se pueden clasificar en tres grandes especies según su forma. Así, encontramos las judías planas o de enrame, que se caracterizan por su vaina gruesa y aplanada; las judías enanas, que tiene una vaina estrecha y redondeada; y las judías Bobby, bien verdes, carnosas y redondeadas. Aparte, también se clasifican por su color en judías azules, difíciles de encontrar en nuestros mercados, de color azulado, que desaparece tras su cocción; judías Borlotto, de color blanco jaspeado en rojo; judías de cera, de color amarillento; judías Marbel, verdes con tonos violetas; y finalmente judías

obelisco, verdes jaspeadas en púrpura. En todos los casos son un alimento idóneo para incluir en dietas de control de peso debido a su bajo aporte de calorías debido a su escasez de grasa y a su riqueza en fibra alimenticia. Además, son ricas en potasio y pobres en sodio, de modo que favorecen la eliminación de líquidos en el organismo, y son de fácil asimilación y ricas en vitaminas, por lo cual están muy indicadas para las dietas



de las mujeres embarazadas, los ancianos y los niños.

MUY SANAS

Las judías tienen un bajo aporte calórico, de apenas 28 calorías

por cada 100 g. El contenido calórico proviene de los hidratos de carbono, como el almidón, que se encuentran en las semillas. Entre sus sales minerales destacan el potasio, necesario para la transmisión y gene-

ración del impulso nervioso y para regular la actividad molecular normal; y el magnesio, que beneficia el funcionamiento del intestino, nervios y músculos. Además, también son ricas en calcio, que cumple una función de formación de los huesos, los glóbulos rojos y el colágeno.

En cuanto a sus vitaminas, son una buena fuente de vitaminas A, B y B6. Asimismo, aportan fibra alimenticia, que ayuda a disminuir el nivel de colesterol malo, de modo que son especialmente indicadas para las personas con un nivel alto de colesterol.



La mejor forma de prepararlas

Las judías verdes no se consumen crudas ya que pueden resultar indigestas. Por lo tanto, deberemos cocinarlas siempre, pero antes de hacerlo debemos despuntarlas y quitarles los filamentos de los costados en el caso de que sean judías planas. Para cocerlas hay que introducirlas en una cacerola con agua ya hirviendo y añadir la sal casi al final de la cocción. En cuanto al tiempo necesario de cocción

para que alcancen su punto óptimo, son suficientes unos 15 a 20 minutos para que estén a punto para comerlas o utilizarlas para muchas preparaciones. Aparte de la cocción en agua, también existen otras deliciosas formas de cocinar las judías en función del plato que vayamos a preparar. Por ejemplo, también se pueden asar a la plancha. En ese caso conseguiremos que sean crujientes y muy apetitosas.

Cómo elegirlas y conservarlas

Cuando se compran judías verdes debemos seleccionar aquellas que presentan un color vivo y brillante, sin decoloraciones anormales. No deben ser excesivamente duras al tacto, pero si tratamos de juntar sus extremos y ésta se dobla sin romperse quiere decir que no es fresca. Las de mejor calidad son las que sus semillas no están muy marcadas en la vaina. Cuando se las quiebra por la mitad deben aparecer unas gotas de agua como señal de su frescura y punto óptimo. En cuanto a la conservación, debemos hacerlo en una bolsa de plástico agujereada en el cajón de las verduras de la nevera. De este modo, mantienen cualidades durante un período de entre 5 a 10 días.



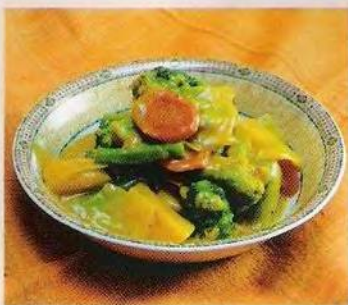
A tener en cuenta

Si se quieren conservar las judías congeladas, antes debemos escaldarlas en agua hirviendo durante unos 3 minutos. Transcurrido este tiempo, las escurriremos y las dejaremos enfriar, antes de envasarlas

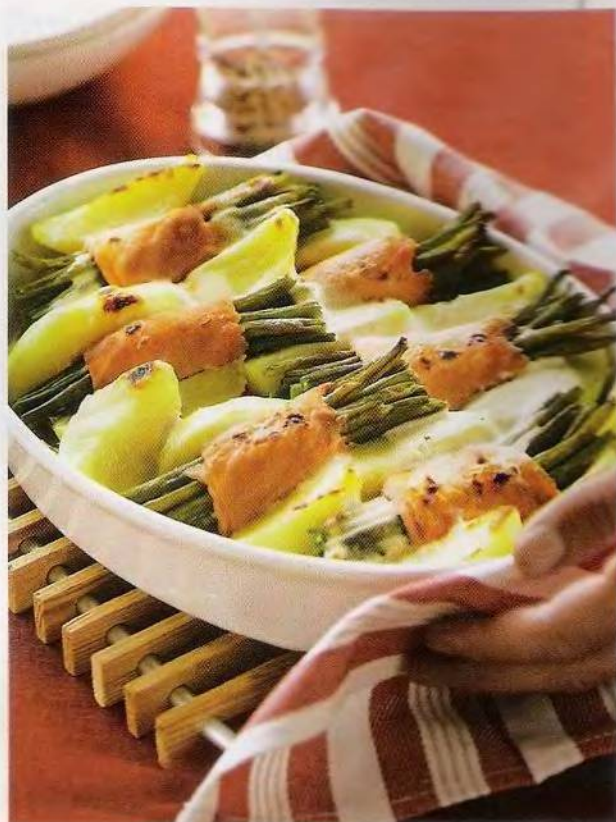
en una bolsa o un recipiente bien cerrado. De este modo nos aseguramos que se conserven de forma óptima en el congelador, conservando en su mayor parte todos los nutrientes y vitaminas.

También para los niños

Los más pequeños de la casa suelen ser reacios a comer esta verdura, pero esto no quiere decir que podamos eliminarla de su dieta, ni mucho menos. El truco consiste en no caer en la eterna y aburrida forma de prepararlas hervidas con patatas. Para alentar su interés, se pueden emplear como ingrediente en la preparación de tortillas, ensaladillas, budines, quiches,



rellenos de canelones o lasañas, salseadas con salsa bechamel y gratinadas, en cremas y sopas, en paellas, con salsa de tomates, salteadas con jamón, etcétera.



Judías verdes al horno con salmón ahumado

Raciones: 4 Calorías: 463

Preparación: 30 Cocción: 45

Dificultad: MEDIA

- 750 g de patatas
- 600 g de judía verde tipo bobby
- sal y pimienta
- 12 lonchas de salmón ahumado
- 200 g de queso blanco
- 1 huevo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- un poco de mantequilla

1. CUECE LAS JUDÍAS

Cuece las judías al vapor durante unos 15-20 minutos para que queden al dente. Precalienta el horno a 200°C.

2. REPARTE EN PAQUETES

Reparte las judías en

12 grupos y cada uno de ellos envuélvelo con una loncha de salmón, como si fueran espárragos. Coloca los paquetes en una fuente que pueda ir al horno. Corta las patatas a cuartos y disponlos alrededor de los espárragos de judías, en la misma bandeja.

3. PREPARA LA SALSA

Aplasta el queso con un tenedor y agréga-le la leche y el huevo. Añade el ajo bien triturado y mézclalo todo muy bien. Vierte encima de los espárragos y las patatas e introdúcelo en el horno durante unos 20 minutos para que se gratine y se cueza el salmón.

La serie de consejos y trucos que te ofrecemos en esta sección te aliviará a la hora de las dudas en el momento de cocinar.

Textos: Graciela Bajraj

Evitar las salpicaduras de aceite

Para evitar que el aceite caliente salpique a la hora de freír, hay tres métodos infalibles: poner un puñado de sal en la sartén o en la cacerola antes de poner el aceite a calentar, echar un corcho durante la fritura o, aunque parezca increíble, un clavo grande de ferretería.



Conservar la lechuga fresca

Para que la lechuga se conserve crujiente y fresca durante unos tres o cuatro días, conviene lavar las hojas una a una y escurrirlas perfectamente. Después, envolver-

las en un paño de cocina húmedo y poner el envoltorio dentro de una bolsa de plástico. Y, por último, no olvidarse de poner el paquete en la parte baja de la nevera.

Abrir frascos

Para abrir un frasco nuevo de algún producto envasado y cuya tapa se resiste a desenroscarse, basta con golpetear el borde de la tapa ligeramente contra la encimera de la cocina o contra un tabla de madera para permitir que entre aire y la rosca ceda fácilmente.



Bizcochos caseros

Para que los bizcochos salgan perfectos, hay que hornearlos a una temperatura baja, entre 160° y 170°, para dar así tiempo a que las burbujas de las claras montadas se hinchen antes de que el bizcocho quede cocido, con un grosor aceptable y ligero al paladar. Por otro lado, no es conveniente abrir el horno a mitad del tiempo indicado en la receta, pues no nos saldría todo lo esponjoso que deseáramos.

Salsas ligadas

Para que las salsas de los guisos y estofados no queden acuosas, las podemos ligar o espesar con distintos métodos: poniendo al final de la cocción una bolita de harina y mantequilla o con una cucharadita de maicena diluida en agua fría. Otra opción es usar unas patatas para que al cocerse en el jugo de la cocción suelten su propio almidón.



Mal olor dentro del microondas

Para quitar el mal olor que puede quedar dentro del microondas por la cocción de algún alimento, basta con poner dentro un vaso con una solución de una cuarta parte de vinagre y tres cuartas partes de agua y calentarla durante dos minutos a potencia máxima. Luego, secar las gotas de vapor adheridas a las paredes con un trapo seco o ligeramente humedecido.



Salsa de tomate menos ácida

Si una salsa de tomate nos ha quedado algo ácida, el truco es

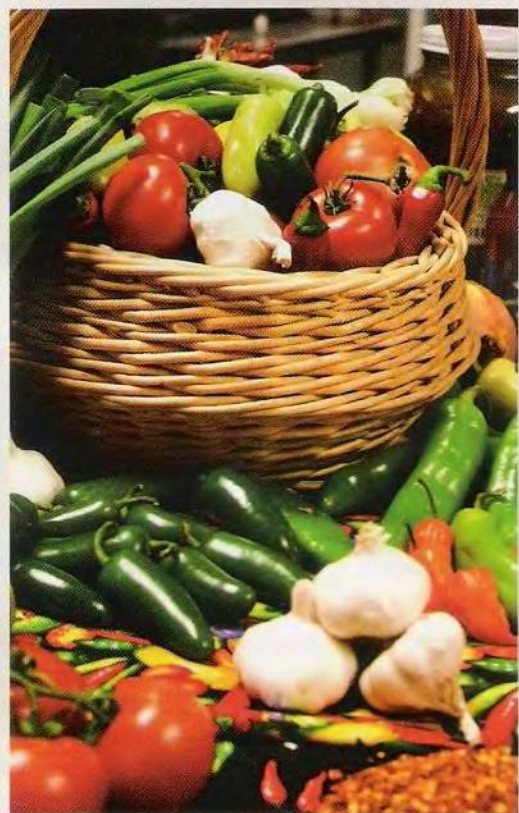
echarle una pizca de azúcar, mejor azúcar moreno, y darle un pe-

queño hervor. La acidez desaparecerá de tu paladar enseguida.



Verduras a la plancha

Una forma muy sana de comer verduras es cociéndolas a la plancha. En este caso, y aunque normalmente se hace al revés, es conveniente untar las verduras, y no la plancha, con aceite de oliva.



Separar vasos enganchados

A menudo dos vasos, al ponerlos uno encima de otro, quedan trabados y no se pueden separar. Si se da el caso, hazlos rodar en forma horizontal sobre una superficie lisa y éstos se separarán como por arte de magia y sin riesgo de romperlos.

Conservar la vitamina C de las patatas

Para conservar mejor la vitamina C de las patatas, muy beneficiosa por su efecto antioxidante, es mejor cocerlas con su piel y pelarlas una vez cocidas. De este modo, tienen mejor sabor y una textura más consistente.



El regalo de la naturaleza

Con un atractivo genuino y apetitoso colorido, las ensaladas merecen estar también por su variedad de sabores, en lo más alto de la cocina saludable.

Texto: Núria Càrcamo. Fotografía y recetas: Firofoto.

Las semillas de amapola son el ingrediente más sorprendente de esta sección, pues su incorporación en una de las ensaladas que te proponemos la hace única, aportando un toque innovador e inusual muy interesante. Lo cierto es que cada vez está más de moda elaborar exquisitas ensaladas con todo tipo de hierbas, semillas y flores, tales como caléndula, pétalos de rosa, claveles, pensamientos, borrajas, etc.

Ensalada César con Parmesano

- 1 lechuga
- 2 rebanadas de pan
- 70 g de queso parmesano
- aceite

Para la salsa:

- 50 ml de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 anchoas
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 diente de ajo
- pimienta

Raciones: 4 Calorías: 340

Preparación: 20 min Cocción: 5 min Dificultad: BAJA

La elaboración, paso a paso



1. CORTA LA LECHUGA

En primer lugar, limpia la lechuga y, una vez bien lavada, escúrrela. Seguidamente, córtala en trozos regulares sobre una superficie plana y, a continuación, colócala en una ensaladera, para proceder a su preparación.



2. FRÍE EL PAN

Corta el pan en trozos pequeños y fríelos en sartén con un chorro de aceite bien caliente. Retíralos con la ayuda de una espumadera y resérvalos sobre un papel absorbente.



3. AGREGA EL QUESO

Ralla finamente el queso parmesano sobre la ensalada (la cantidad variará según el gusto del cocinero o cocinera). Acto seguido, mézclalo bien para que quede integrado en la ensalada.



4. PREPARA LA SALSA

Mezcla el aceite, el vinagre, el zumo de limón y la mayonesa. Machaca las anchoas y el ajo, añade la pimienta. Agrega la salsa reservada. Liga la salsa y mézclala en la ensaladera.

La protección más sana

Ideales para el ejercicio físico, las avellanas nos aportan grandes cantidades de energía, junto con minerales tan importantes como el magnesio, el fósforo y el potasio. Además, las avellanas sobresalen por su riqueza en vitamina E, un gran antioxidante natural. Este

nutriente protege nuestros glóbulos rojos y las células musculares, retrasando el deterioro de las membranas celulares del sistema nervioso y cardiovascular, lo que convierte el consumo de este fruto en una medida preventiva contra las enfermedades degenerativas.





Ensalada variada con amapola

Raciones: 4 Calorías: 435

Preparación: 25 min

Cocción: ninguna Dificultad: BAJA

- 1 lechuga
- 300 g de zanahorias
- 150 g de rábanos
- 100 g de queso manchego semi
- 3 ramas de perejil
- 50 g de semillas de amapola
- 5 hojas de menta
- 100 ml de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de vinagre de Módena
- sal y pimienta

1. TROCEA LA LECHUGA

Lava la lechuga, escúrrela y trocéala. Colócala en el fondo de una fuente de servir.

2. LAVA Y CORTA

Pela las zanahorias y córtalas a tiras finas. Por otro lado, lava los rábanos y córtalos a rodajas finas.

3. AÑADE EL QUESO

Trocea el queso y agrégalo a los otros dos ingredientes. Pon esta mezcla encima de la lechuga.

4. SAZONA LA ENSALADA

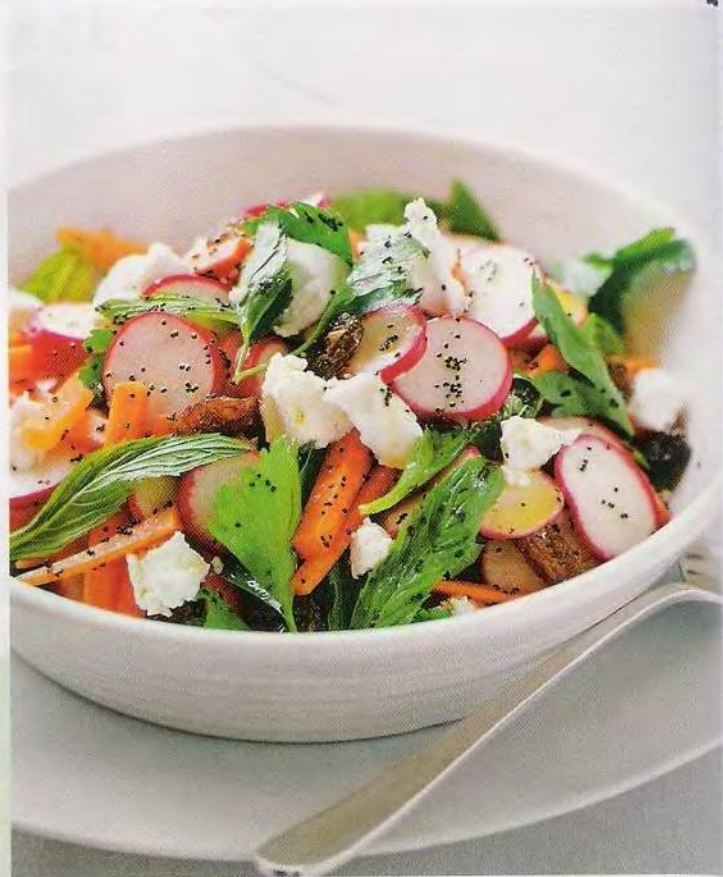
Prepara una vinagreta con el aceite, la mostaza, el vinagre, la sal y la pimienta. Mezcla todos los ingredientes de la ensalada muy bien y rocíala con la vinagreta.

5. DECORA Y SIRVE

Espolvorea con las semillas de amapola por encima y decora con las hojas de menta y de perejil.

Cerca de casa

Las semillas de amapola se compran en supermercados de grandes almacenes o en herboristerías.



Ensalada primavera con avellanas

Raciones: 4 Calorías: 420

Preparación: 15 min

Cocción: 30 min Dificultad: BAJA

Añade los tomates cherry partidos por la mitad.

2. LAMINA LAS SETAS

Lava los champiñones y filetéalos. Incorpóralos a la ensalada, junto con las avellanas.

3. ALIÑA LA ENSALADA

Prepara una vinagreta mezclando muy bien el aceite, el vinagre, un poco de sal y pimienta. Rocía este aliño por encima de la ensalada.

- 1 lechuga
- 1 cajita de tomates cherry
- 100 g de avellanas fileteadas
- 100 g de champiñones
- 1 cajita de cebollino fresco
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 30 g de vinagre de Módena
- 1 par de ramitas de perejil
- sal y pimienta

1. PARTE LOS TOMATES

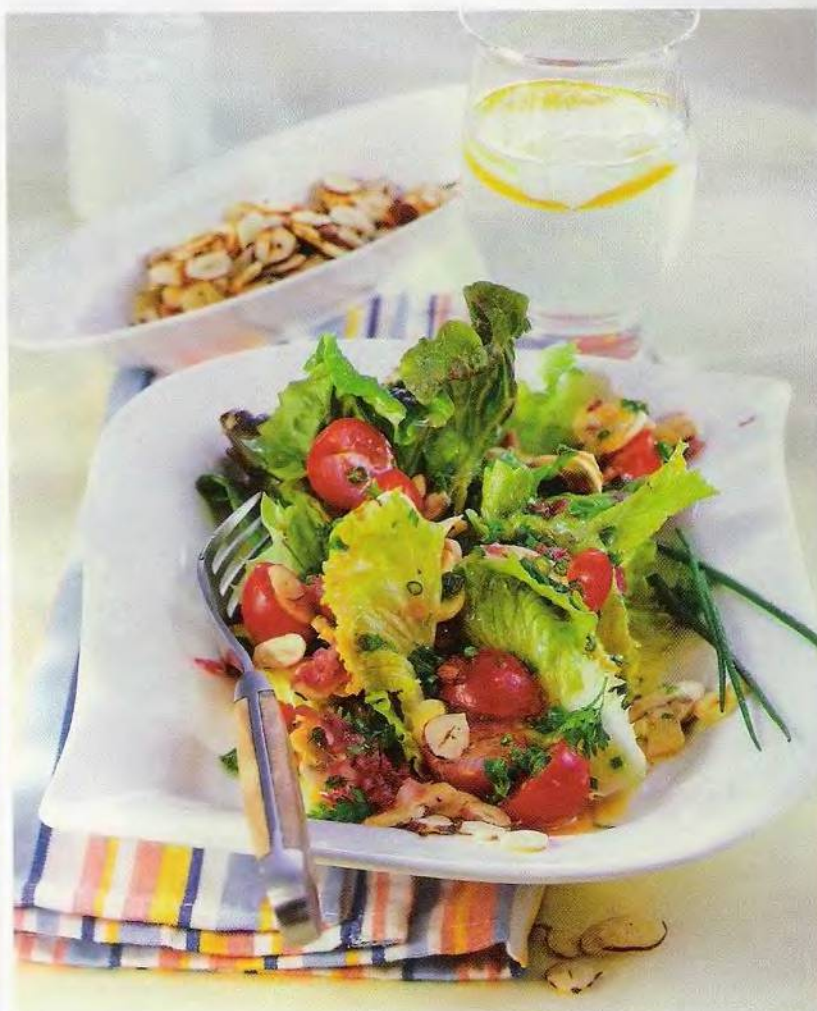
Lava la lechuga y los tomates. Pon en una bandeja la lechuga muy bien escurrida y troceada.

4. DECORA Y LISTO

Decora este plato con un par de ramitas de cebollino picado, así como con el perejil.

Matices de sabor

Para variar el sabor de tus ensaladas prueba añadir una cucharadita de miel a la vinagreta. Verás cómo el sabor de los ingredientes queda resaltado. Los frutos secos en las ensaladas aumentan su poder energizante.



Ensalada de espinacas, gambas y queso

Raciones: 4 Calorías: 720

Preparación: 15 min + descongelar

Cocción: 5 min Dificultad: BAJA

- 1 Kg de espinacas frescas
- 250 g de colas de gambas congeladas
- 200 g de queso cheddar
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra
- 50 g de semillas de sésamo
- sal

1. CORTA LAS ESPINACAS

Lava las espinacas, escúrrelas bien y, acto seguido, trocéalas. Resérvalas en un bol.

2. CALIENTA LAS GAMBAS

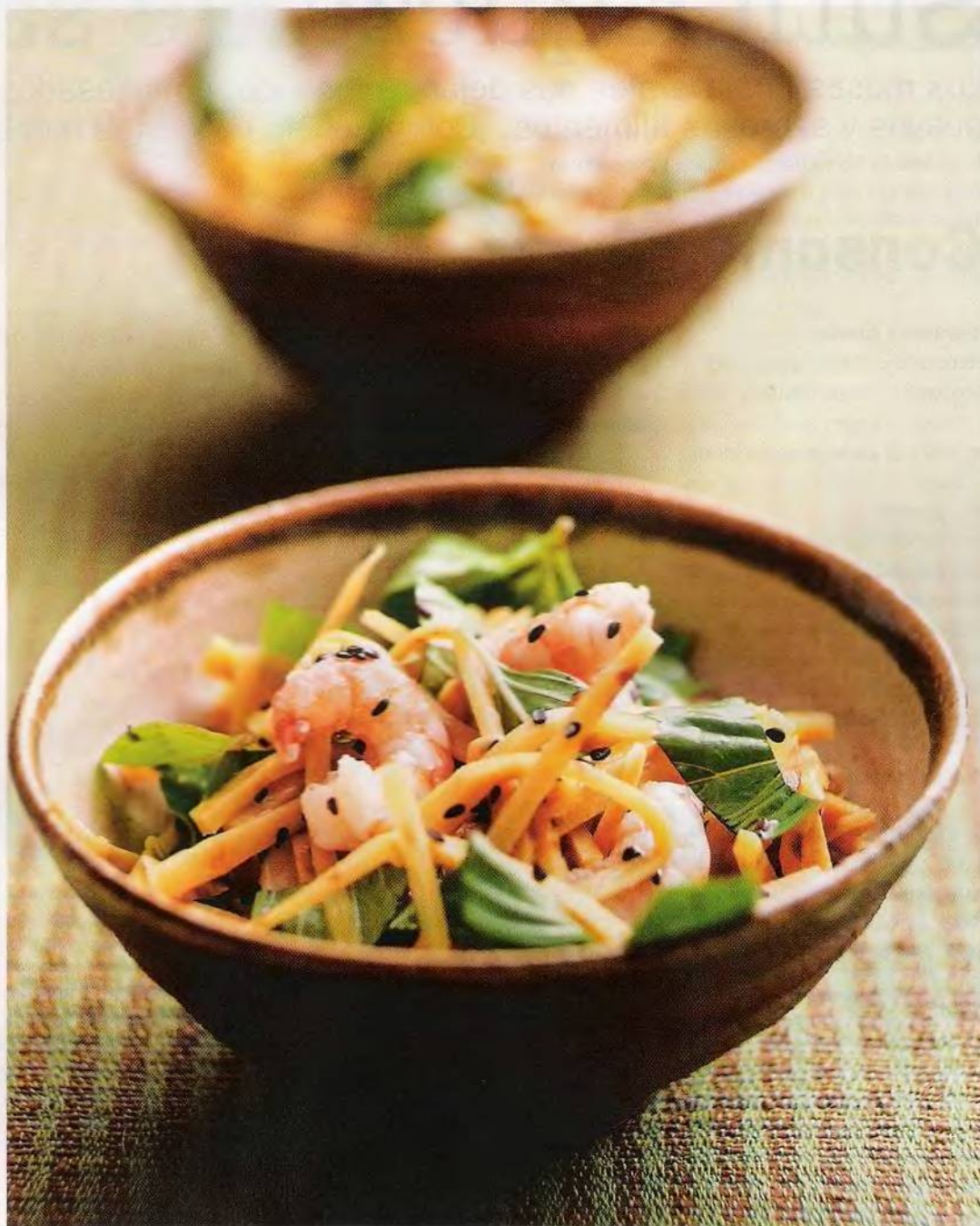
Una vez estén descongeladas las gambas, ponlas en un plato, con un chorrito de aceite, en el microondas durante 2 minutos. Pasado este breve espacio de tiempo, añádelas al bol de las espinacas.

3. MEZCLA EL QUESO

Corta el queso cheddar a tiras largas y finas. A continuación, mézclalo con las espinacas. Por otro lado, tuesta ligeramente el sésamo en una sartén.

4. CONDIMENTA Y SIRVE

Aliña la ensalada con el aceite de oliva y sazónala con una pizca de sal. Finalmente, espolvoréala con el sésamo tostado.



Riqueza natural

El cheddar es un queso de leche de vaca pasteurizada. Su origen es inglés, aunque también se elabora en Irlanda, Canadá, Suecia, Australia y Nueva Zelanda. Su fuerte sabor y su consistente textura evolucionan con el tiempo de añejamiento, siendo suaves los más jóvenes y fuertes los más añejos. Es un queso duro y prensado,

que se comercializa en bloques rectangulares. Su coloración puede variar entre el amarillo pajizo y el anaranjado. Es una buena fuente de vitamina B12. No hay que confundir este queso con los quesos cheddars fundidos que se comercializan en láminas envasadas al vacío, pues su sabor no es de la misma calidad.

Sutil riqueza de sabores

Los meses primaverales nos dejan, a menudo, embelesados por el auge de nuevos y sabrosos alimentos. ¡Compruébalo con estas recetas!

Foto: Alberto Campuzano. Estilismo: Pepa Morán

Consomé de ave al aroma de jerez

Raciones: 4 **Calorías:** 285

Preparación: 25 min

Cocción: 1 h y 45 min **Dificultad:** MEDIA

- 400 g de pechuga de pollo con hueso
- 2 puerros
- 2 nabos
- 2 tallos de apio
- 2 zanahorias
- 2 claras de huevo
- 1 vasito de vino de jerez
- 2 clavos
- 1 litro y medio de agua
- tomillo
- sal y pimienta

1. LIMPIA LAS VERDURAS

Lava con agua fría el pollo y quítale la piel. Por otro lado, limpia y corta por la mitad los puerros, y pela y trocea los nabos y las zanahorias. Lava también el apio.

2. CUECE EL POLLO

Pon el pollo en una cazuela con el agua a fuego medio, salpimienta y tápalo. Cuando lleve 30 minutos de cocción, quita la espuma que se forme en la superficie y añade las verduras, los clavos y el jerez.

3. CUELA EL CALDO

Deja que vaya hirviendo, baja el fuego y cuécelo durante una hora. Pasado este tiempo, cuela el caldo para retirar la carne y las verduras.

4. AGREGA LAS CLARAS

Ponlo de nuevo en el fuego y añade las claras ligeramente batidas. Deja que vuelva a hervir y

cuece 5 minutos más. Pásalo de nuevo por un colador fino de tela para retirar todas las impurezas y rectifica de sazón.

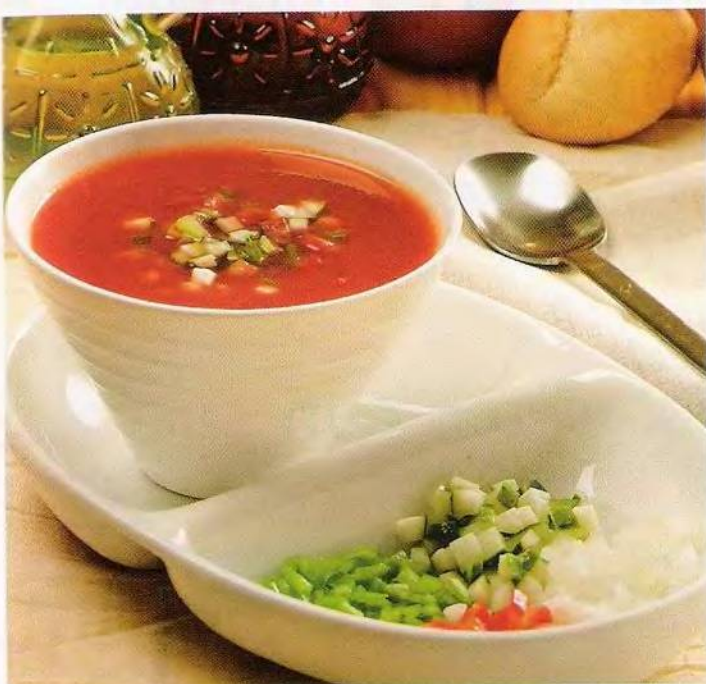
5. ESPOLVOREA Y SIRVE

Sirve caliente espolvoreado con unas hojitas de tomillo o perejil picado.



Caldos sabrosos

Las pechugas de pollo o gallina aportan más sabor a los caldos que los muslos. Para que salga sabroso conviene ponerlas en el agua aún fría.



Fuente de salud

El gazpacho es genuinamente español pero sus virtudes son tantas que se ha hecho popular en muchos países de Europa y de América. Constituye una fuente cuantiosa de vitaminas y sales minerales. Su sabor es delicioso y altamente refrescante.

Gazpacho tradicional

Raciones: 4 Calorías: 210

Preparación: 20 min + reposo

Cocción: ninguna Dificultad: BAJA

- 1 Kg de tomates maduros
- 1 pimiento verde
- 1 trozo de pan del día anterior
- 1 pepino
- 1 vasito de aceite de oliva
- 3-4 cucharadas de vinagre
- 1 diente de ajo
- 1 litro de agua
- sal

Para decorar:

- 1 tomate
- 1/2 pimiento verde
- 1 cebolla pequeña picada
- 1/2 pepino

1. PELA LAS VERDURAS

Coloca el pan en remojo con un poco de agua. Mientras, pela el pepino, la cebolla, el ajo y los tomates. Lava los pimientos.

2. TRITURA LOS INGREDIENTES

Coloca en el vaso de la batidora los tomates, el pepino, el pimiento verde, la cebolla y el ajo, todo bien picado junto con el pan escurrido. Bate unos minutos y agrega la mitad del agua, el aceite y el vinagre. Sala y vuelve a batir.

3. DEJA REPOSAR

Coloca la mezcla en una "gazpachera" y agrega el resto del agua. Resérvalo en la nevera durante unas horas.

4. ADORNA EL PLATO

Mientras, prepara la guarnición picando en trocitos el pimiento, la cebolla, el tomate y el pepino lavado y con su piel. Sirve el gazpacho bien frío acompañado de la guarnición.

Crema de calabacín con huevo poché

Raciones: 4 Calorías: 390

Preparación: 15 min

Cocción: 30 min Dificultad: MEDIA

- 4 calabacines
- 3 quesitos en porciones
- 100 ml de nata líquida
- 4 huevos
- 4 cucharaditas de caviar negro
- 4 cucharaditas de caviar rojo
- 2 cucharadas de vinagre
- tallos de cebollino
- sal y pimienta

1. CUECE LOS CALABACINES

Lava los calabacines, pélalos parcialmente, trocéalos y ponlos a cocer en una cazuela con los quesitos, un vaso de agua y un poco de sal, durante 10 minutos.

2. TRITURA LOS INGREDIENTES

Pásalo al vaso de la batidora, añade la nata y trítalo hasta

obtener una crema fina. Después, salpimienta y reserva al calor.

3. HAZ LOS HUEVOS POCHE

Pon a calentar dos litros de agua en una cazuela con dos cucharadas de vinagre. Mientras, casca cada huevo en una tacita de té. Una vez rompa a hervir el agua, echa los huevos, de uno en uno, procurando hacerlo muy cerca del agua para que no se reviente la yema. Déjalos hasta que la clara se cuaje, es decir, unos tres minutos. Sácalos con una espumadera y ponlos en un plato para que se escurran.

4. MONTA LAS COPAS

Sirve el plato, poniendo en cuatro copas transparentes, primero los huevos poché, después la crema y, finalmente, el caviar rojo y negro. Adorna con cebollino picado.



En un momento

Para hacer huevos pochés en el microondas llenas 3/4 de una taza con agua fría y una cucharadita de vinagre. Calientas 1 minuto hasta que hierva e introduces el huevo en el agua hirviendo, dejándolo cocer unos 30 a 40 segundos.

Sanos caprichos

Recetas con encanto, saludables y llenas de sabor para saciar esos momentos en que necesitamos una dosis extra de energía y, porque no, regalarnos unos bocados de placer.

Foto: Alberto Campuzano. Estilismo: Pepa Morán



Ensalada caprese

Raciones: 4 Calorías: 370

Preparación: 20 min

Cocción: 3 min Dificultad: BAJA

- 2 mozzarellas de búfala
- 4 tomates
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 pimiento rojo
- 1 calabacín
- 1 cogollo de lechuga
- 1 cucharada de alcacharras
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- orégano
- sal y pimienta

1. CUECE EL CALABACÍN

Lava el calabacín, despíntalo y córtalo en rodajas finas. Cuécelas en agua con sal durante tres minutos, pues deben quedar al dente, y después escúrrelas.

2. LAVA Y CORTA LAS VERDURAS

Lava y escurre bien la lechuga. Asimismo, lava los pimientos, retira las semillas y córtalos en tiras. Por otro lado, lava los tomates, sécalos y pártelos en rodajas.

3. MONTA EL PLATO

Corta también las mozzarellas en rodajas y disponlas en una fuente, alineadas y ligeramente acaballadas. Coloca, también en la misma fuente, las rodajas de calabacín y de tomate. Pon en un lado el pimiento y las hojas de lechuga.

4. SAZONA LA ENSALADA

Prepara el aliño mezclando vinagre, sal, pimienta y aceite. Reparte las alcacharras por encima de la ensalada, espolvorea con orégano y riega con el aliño. Sirve.

Crudités con salsa de yogur

Raciones: 4 Calorías: 550

Preparación: 15 min

Cocción: 5 min Dificultad: BAJA

- 8 ramitos pequeños de brócoli
- 2 zanahorias grandes
- 2 manzanas medianas
- 12 espárragos verdes

Para la salsa:

- 2 yogures naturales
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharaditas de mostaza
- 1 cucharadita de eneldo picado
- sal

1. CUECE AL VAPOR

Lava bien los ramitos de brócoli, así como los espárragos. Éstos últimos, córtales la parte dura del tallo, dejándolos todos del mismo tamaño, y ponlos en un cestillo de hervir al vapor junto con los ramitos de brócoli. Coloca el cestillo en una cazuela con un dedo de agua con sal. Deja que se vayan cociendo, a fuego me-

dio, durante unos 5 minutos. Después de este tiempo, retira la cesta de la cazuela y reserva aparte las verduras.

2. HAZ TIRAS DE ZANAHORIA

Pela las zanahorias, pártelas por la mitad y corta cada una de éstas a lo largo formando bastoncillos.

3. TROCEA LA MANZANA

Por otro lado, lava la manzana, córtala en gajos finos y rocíalos con unas gotas de zumo de limón para que no se oxiden. Coloca todas las verduras en un plato grande.

4. PREPARA LA SALSA

Pon en un cuenco el yogur con el azúcar, la mostaza, el eneldo y un pellizco de sal. Mezcla bien y añade un par de cucharadas de agua para aligerar la emulsión. Déjalo reposar durante una hora en la nevera antes de servirlo.





Brazo de gitano relleno de calabaza

Raciones: 4 Calorías: 415

Preparación: 25 min

Cocción: 45 Dificultad: MEDIA

- 300 g de pulpa de calabaza
- 2 puerros
- 4 yemas de huevo
- 70 g de miga de pan integral
- 60 g de queso emmental
- 40 g de queso rallado
- 6 vasitos de leche
- 75 g de harina
- 1 ramito de perejil
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- nuez moscada
- sal

1. POCHA LOS PUERROS

Limpia y lava los puerros y corta en rodajas uno de ellos. Pica grueso el otro y póchalo en una cacerola con la mitad del aceite durante tres minutos. Después, espolvoréalo con la harina, añade tres vasitos de leche y déjalo cocer 5 minutos, removiendo continuamente. Sazonalo, retira del fuego y añade el queso emmental y el queso rallado, así como las yemas.

2. HORNEA LA MEZCLA

Reparte la mezcla en una fuente rectangular forrada con papel de horno y cuécela en el horno, previamente precalentado a 180°C, durante 15 minutos.

3. TRITURA LA CALABAZA

Mientras, cuece la calabaza cortada en taquitos en una cacerola con la leche restante, una pizca de nuez moscada, perejil picado y sal. Tritura

con la batidora y deja enfriar.

4. HAZ UN ROLLO

Rehoga el otro puerro en el aceite restante, sazona y añade la miga de pan desmenuzada. Distribuye la crema de calabaza sobre el bizcocho de puerros, espolvorea con la mezcla de pan rallado y puerro y enróllalo. Envuelve el rollo con papel de horno y cuece a la misma temperatura durante 5 minutos.

Los tesoros del campo

De los mejores huertos nacen las mejores recetas. Aquí tienes una pequeña selección que es una auténtica joya al paladar.

Textos: Redacción. Fotografías y recetas: Firofoto.



Crema de puerros

Raciones: 4 Calorías: 440

Preparación: 20 min

Cocción: 40 min Dificultad: BAJA

- 4 puerros grandes
- 4 patatas
- 200 g de guisantes congelados
- 3 zanahorias
- 1 litro de caldo de pollo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- perejil picado
- pimienta blanca molida
- sal

1. PELA Y CORTA LAS VERDURAS

Pela los puerros, quítales las puntas de los tallos verdes y trocéalos. Asimismo, pela las patatas y trocéalas. Pela también las zanahorias y córtalas en bastones.

2. POCHA LOS PUERROS

Calienta el aceite en una cacerola y pocha los puerros unos 10 minutos a fuego suave hasta que estén blandos y transparentes.

3. CUECE LAS PATATAS

Agrega las patatas, el caldo, una pizca de sal y pimienta blanca. Tapa la cacerola y cuécelo unos 20 minutos hasta que las patatas estén tiernas. Mientras tanto, cuece los bastones de zanahorias y los guisantes sin descongelarlos en agua hirviendo con sal durante unos 15 minutos.

4. HAZ UNA CREMA Y SIRVE

Tritura la sopa con una batidora eléctrica y cuela la cre-

Enriquecer el sabor

Prueba a ponerle una ca de azúcar, además sal, al agua de cocer guisantes y las zanahorias. Verás como su sabor sale ganando.

ma obtenida con un chino. Después, calié unos segundos y repárte cuatro platos soperos. rre los guisantes y las zanahorias y ponlos por encima la crema. Espolvorea picado por encima y sir

Pimientos rellenos

Raciones: 4 Calorías: 725

Preparación: 20 min

Cocción: 35 min Dificultad: BAJA

- 4 pimientos rojos
- 450 g de habitas Baby congeladas
- 100 g de almendras peladas
- 2 cebollas
- 4 zanahorias
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta

1. ESCALDA LOS PIMIENTOS

Quita una tapita a los pimientos y quítales las pepitas. Escáldalos en agua hirviendo con sal durante unos dos minutos hasta que se ablanden ligeramente. Luego, escúrrelos y reservalos.

2. TUESTA LAS ALMENDRAS

Pela las cebollas y las zanahorias y, acto seguido, pícalas. Calienta el aceite

en una sartén y dora las almendras. A continuación, escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina.

3. DORA LA CEBOLLA Y LA ZANAHORIA

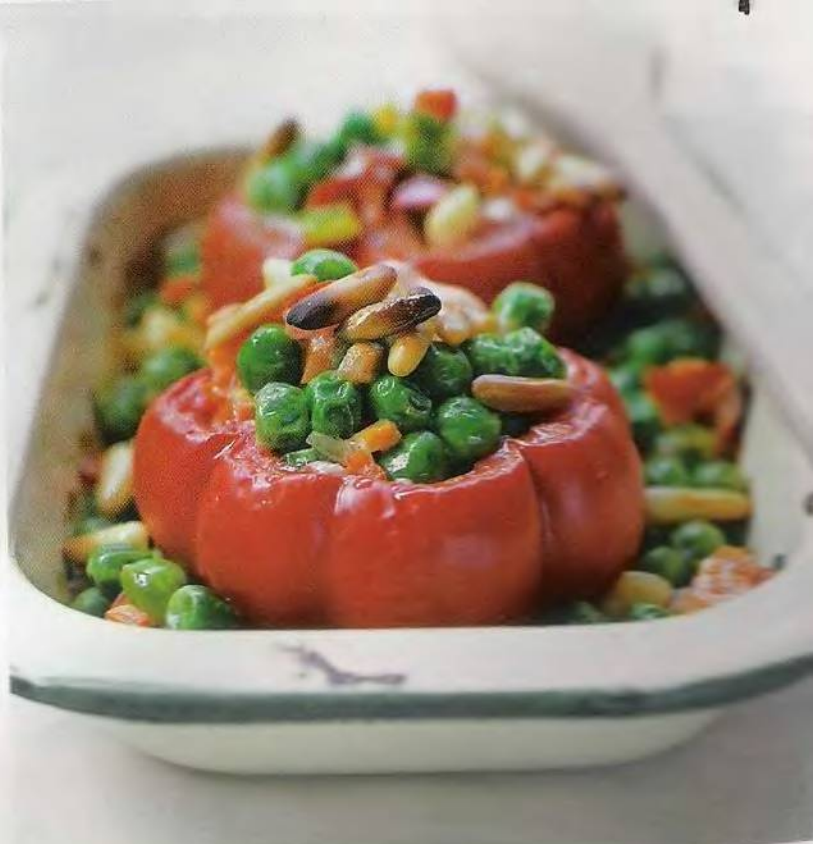
En el mismo aceite, dora, a fuego lento y durante 10 minutos, las cebollas y las zanahorias picadas hasta que éstas últimas estén tiernas y las cebollas transparentes.

4. SALTEA LAS HABITAS

Agrega las habitas sin descongelarlas previamente y saltéalas unos segundos. Condimenta el conjunto con sal y pimienta.

5. RELLENA Y SIRVE

Rellena los pimientos con la preparación anterior. Por último, agrega las almendras y hornéalo 15 minutos a 180°C. Servir caliente.



Origen lejano

Rellenar pimientos es una práctica culinaria muy habitual en nuestras cocinas. Pero su origen es árabe: ellos nos la transmitieron cuando habitaban nuestras tierras hace ya 500 años.

Coles de bruselas con almendras

Raciones: 4 Calorías: 325

Preparación: 15 min

Cocción: 30 min Dificultad: BAJA

- 1 Kg de coles de bruselas
- 4 cdas. de almendras molidas
- 3 cdas. de pan rallado
- 50 g de almendras peladas
- 3 cdas. de aceite de oliva
- sal y pimienta

1. CUECE LAS COLES

Quita las hojas exteriores de las coles de bruselas. Aparte, pon abundante agua a calentar en una cacerola. Cuando hierva, echa las coles de bruselas y un puñado de sal. Cuécelas unos 25 minutos hasta que estén tiernas. Después, escúrrelas.

2. TUESTA LAS ALMENDRAS

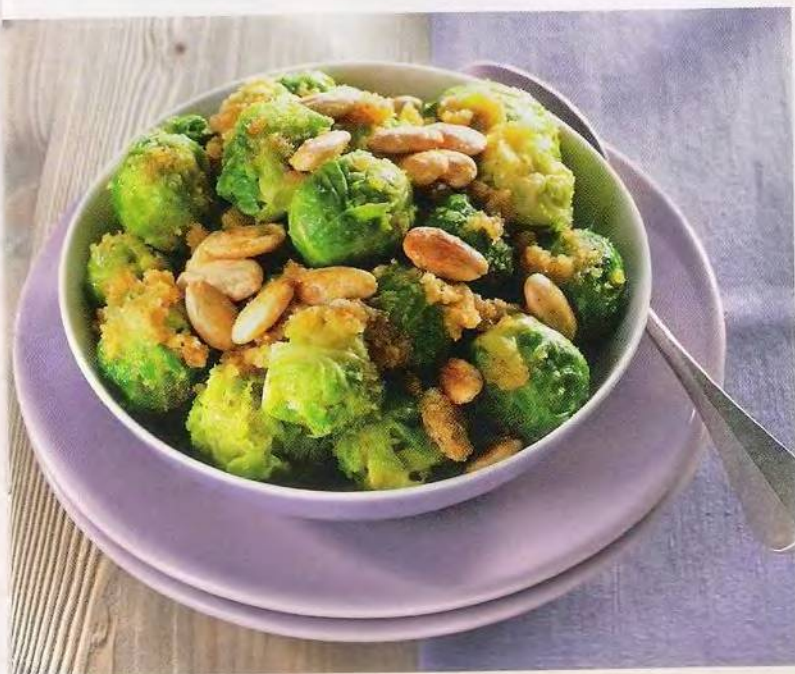
Calienta el aceite en una sartén y dora las almendras. Acto seguido, escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente de cocina.

3. DORA EL PAN RALLADO

En el mismo aceite, dora el pan rallado y las almendras molidas durante un par de minutos. Procura no dejar de remover con una cuchara de madera. Después, salpimienta.

4. PONLO EN UNA FUENTE

Mezcla las coles de bruselas con las almendras molidas y el pan rallado. Disponlo en una fuente y agrega las almendras doradas. Sirve.



Dosis de vitaminas

Las coles de Bruselas crecen en arbustos bajos cultivados en huertos en forma de racimos y son, de hecho, una variedad de las coles. Son muy ricas en vitamina A, que resulta imprescindible para una buena visión y también en vitamina C, en mayor proporción aún que las naranjas y los limones.



Mucho donde escoger

La calabaza de verano es una variedad de piel clara y fina, que agrupa otros tipos de este fruto dulzón y de potente acción antioxidante: la calabaza bonetera (de color blanco, verde o amarillo), la calabaza espagueti (de color amarillo) y la calabaza rondín (de piel naranja y carne blanquecina).

Panaché de verduras y legumbres

Raciones: 4 Calorías: 490

Preparación: 25 min

Cocción: 40 min Dificultad: BAJA

- 750 g de coles de bruselas
- 2 cebollas rojas
- 3 ramas de apio verde
- 4 zanahorias
- 250 g de calabaza
- 250 g de habitas baby congeladas
- aceite de oliva
- sal y pimienta

1. PELA Y CORTA LAS VERDURAS

Quita las hojitas exteriores de las coles de Bruselas. A continuación, pela las cebollas y las zanahorias, y trocéalas. Quita los hilos de las ramas de apio con un pelapatatas y trocéalas. Quita la corteza de la calabaza y cór-

tala en dados grandes.

2. EMPIEZA LA COCCIÓN

Calienta abundante agua en una cacerola hasta que comience a hervir. Entonces, echa las coles de bruselas, el apio y las zanahorias. Condimenta con sal y cuécelo unos 15 minutos a fuego lento.

3. AÑADE LAS HABITAS

Agrega las cebollas y la calabaza. Continúa la cocción 15 minutos más y, pasado este tiempo, incorpora las habitas y cuécelo unos 10 minutos.

4. ESCURRE Y SIRVE

Terminada la cocción, escurre las verduras y disponlas en una fuente. Rocíalas con un chorro de aceite de oliva y sívelas de inmediato.

Calabacines y cebolletas gratinadas

Raciones: 4 Calorías: 360

Preparación: 20 min

Cocción: 60 min Dificultad: BAJA

- 6 cebolletas
- 4 calabacines grandes
- 6 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de harina
- ¾ de litro de leche
- sal y pimienta

1. TROCEA LOS CALABACINES

Pela las cebolletas y córtalas por la mitad a lo largo. Despunta los calabacines y córtalos en cuartos también a lo largo. Quítales las semillas del centro.

2. DORA LAS CEBOLLETAS

Calienta la mitad del aceite y dora las cebolletas durante unos 10 minutos a fuego medio. Acto seguido, condiméntalas con sal y escúrrelas. En el mismo aceite, re-

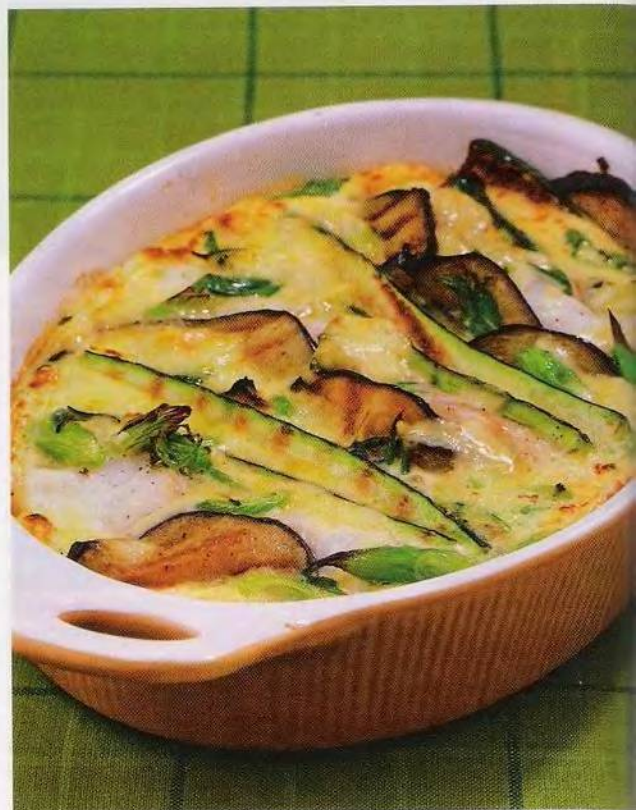
hoga, durante 10 minutos, los calabacines y condiméntalos con sal.

3. HAZ UNA SALSA BECHAMEL

Calienta el aceite restante en un cazo y añade la harina. Remueve rápidamente durante unos segundos e incorpora entonces la leche. Continúa la cocción durante unos 10 minutos, sin dejar de remover, hasta conseguir una salsa bechamel untuosa y sin grumos. Salpiméntala.

4. HORNEA LAS VERDURAS

Pon los calabacines y las cebolletas en una fuente honda apta para el horno y vierte en ella la salsa bechamel. Gratínalos en el horno durante unos 25 minutos, hasta que la superficie quede bien dorada.



Rebanadas de polenta con espinacas y queso gorgonzola

Raciones: 4 Calorías: 560

Preparación: 40 min

Cocción: 45 min Dificultad: MEDIA

- 300 g de polenta de cocción rápida
- 30 g de mantequilla
- 400 g de espinacas cocidas
- 1 cebolla mediana
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 200 g de queso gorgonzola
- 1 huevo
- sal y pimienta

Nuevas posibilidades

La polenta es sémola de maíz. Se consume mucho en Italia donde se acostumbra a servirla frita, una vez cocida y enfriada en forma de bloque rectangular y cortada con un trozo de cordel fino para sacar de ella rebanadas.



La elaboración, paso a paso



1. PREPARA LA MASA

Hierve 1 litro de agua con sal y la mantequilla. Echa la polenta y cuécela, removiendo bien, unos 10 minutos. Debe formarse una pasta densa. Viértelo en un bol y mézclalo con el huevo y pimienta.



2. AÑADE EL QUESO

Pela la cebolla, pícala y fríela. Agrega las espinacas y saltéalas unos 3-4 minutos. Salpimienta. Retira las espinacas y déjalas templar. Corta el queso en trocitos y agrégalos a las espinacas.



3. CORTA LA POLENTA

Extiende la polenta sobre una bandeja rectangular de paredes bajas. Cúbrela con film transparente y déjala enfriar. Después, córtala en rombos con un cuchillo afilado y humedecido en agua.



4. HORNEA LOS ROMBOS

Unta una fuente con mantequilla y pon allí los rombos. Reparte las espinacas y el queso sobre ellos. Hornéalos a 180° durante unos 15-20 minutos, hasta que el queso se haya derretido.

Garantía de bienestar

El arroz en forma de ensaladas y tortitas es la propuesta de este número para que obtengas todos los beneficios de este sabroso alimento.

Textos: Núria Cárcamo. Fotografía y recetas: Firofoto.

El almidón es el componente principal del arroz, un hidrato de carbono que es lo que proporciona la energía al consumir este producto. Además, contiene interesantes cantidades de vitaminas del grupo B y minerales como el fósforo y el potasio. Sin embargo, a causa de los procesos de refinamiento a que se ve sometido, entre otros, se pierden gran parte de sus nutrientes, por lo que el arroz queda reducido a un alimento esencialmente energético. El consumo regular de arroz (de 2 a 4 veces por semana)

tiene un efecto positivo en la prevención y mejora de algunas patologías como la hipertensión, por su bajo contenido en sodio, o la hipercolesterolemia, pues en la cáscara del arroz se encuentran los fitosteroles, que ayudan a reducir los niveles de colesterol. En ese caso, se debe adquirir arroz integral, que conserva intacta la cáscara. También en ésta se halla el silicio, un componente útil para prevenir la osteoporosis y para superar fracturas óseas, sobre todo en personas mayores.

Esencial por naturaleza

El arroz es el alimento por excelencia de la dieta de los países del sudeste asiático, así como de Asia Oriental. De hecho, en toda esta zona del globo se produce y consume el 90% del arroz a escala mundial, la mayor parte del cual se destina a la autosuficiencia, ya que sólo el 6% se destina al comercio exterior. Dejan-

do a un lado las cifras, lo cierto es que el arroz está tan integrado en la cultura gastronómica de estos países que se encuentra en muchas recetas como ingrediente principal, como guarnición o incluso como base para elaborar postres y bebidas. Sin ir más lejos, el sake no deja de ser un licor de arroz.



Arroz campestre de mar y montaña

Raciones: 4 Calorías: 550

Preparación: 45 min

Cocción: 15 min Dificultad: MEDIA

- 1/2 pollo
- 400 g arroz
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde

- 1,5 l. caldo de pescado
- 4 gambas
- 1 ñora
- 200 g berberechos
- 200 mejillones
- aceite de oliva
- sal
- pimienta

La elaboración, paso a paso



1. LIMPIA Y TROCEA LOS INGREDIENTES

Limpia el pollo, sácale la piel y córtalo a octavos. Salpimenta. Limpia los mejillones, raspalos bien y elimina las barbas. Corta los pimientos en tiritas. Machaca la ñora en un mortero.



2. DORA EL POLLO

Vierte un chorrito de aceite en la paellera y dora el pollo. Reserva. En el mismo aceite fríe las gambas 2 minutos. Saltea los berberechos y los mejillones hasta que se abran. Reserva.



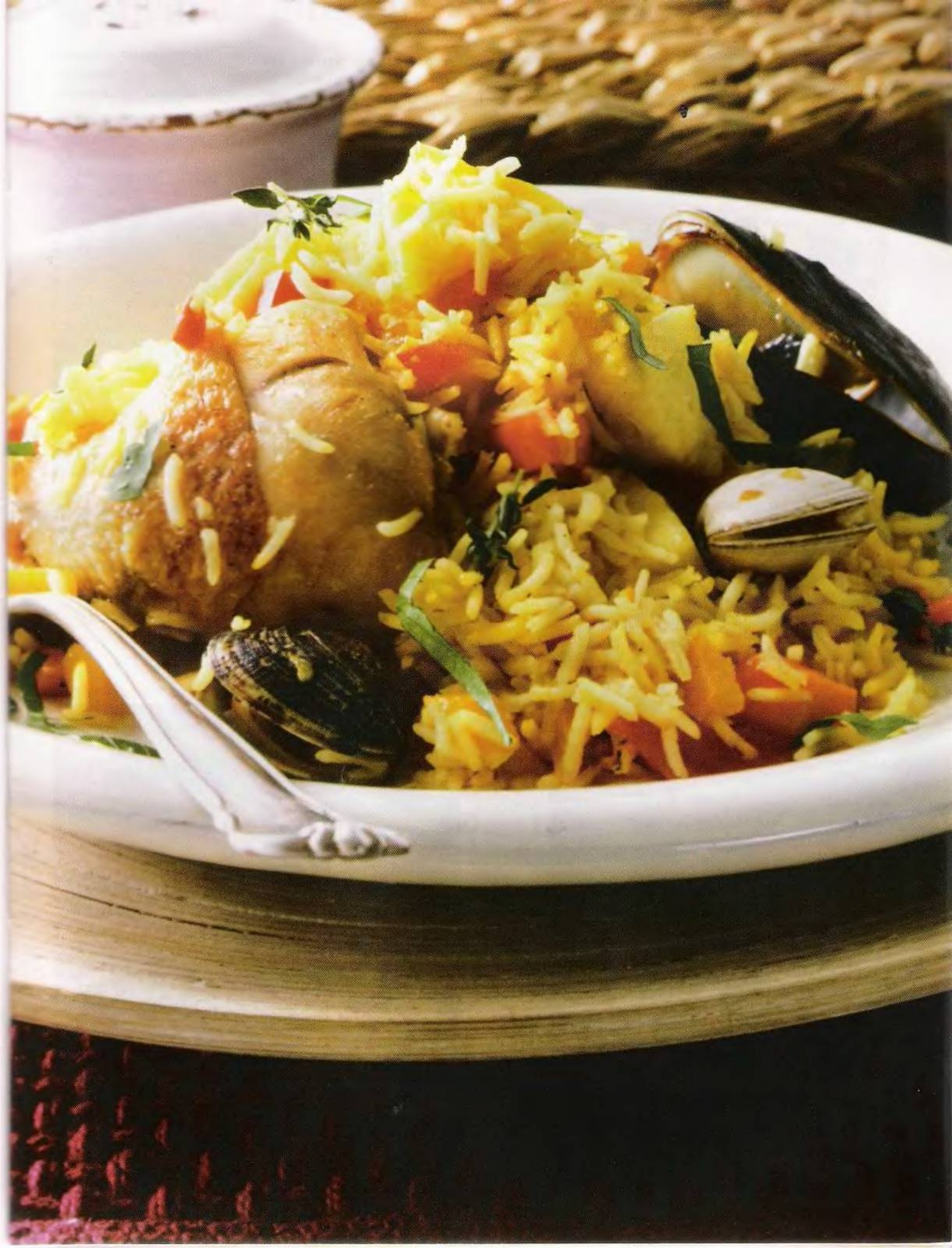
3. AÑADE LA VERDURA

Pica la cebolla finamente y dórala en la paellera en el mismo aceite. Cuando tome color añade la ñora y las tiritas de pimiento. Cuece fuego suave durante 10 minutos. Vierte el arroz y mezcla bien.



4. CUECE CON EL CALDO

Añade el pollo y vierte el caldo. Deja cocer hasta que el caldo se haya reducido. Localos los mejillones, los berberechos y las gambas. Deja reposar unos minutos y sirve caliente.



Minitortas de arroz y pavo

Raciones: 4 Calorías: 650

Preparación: 50 min

Cocción: 17 min Dificultad: BAJA

- 250 g de arroz
- 250 g de pechuga de pavo cocida
- 150 g de zanahoria
- 100 g de cebolla tierna
- 500 g de espinacas frescas
- 1 naranja
- tallos de cebollino fresco
- aceite de oliva virgen extra

Para la vinagreta:

- 100 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 cda. de menta fresca picada
- pimienta negra recién molida
- raspadura de piel de media naranja
- 1 cda. de vinagre

1. CUECE EL ARROZ

Hierve el arroz en abundante agua salada durante unos 12-13 minutos hasta que esté cocido. Transcurrido este tiempo, escúrrelo y resérvalo.

2. MARINA LA CEBOLLA

Pica la cebolla bien pequeña y déjala durante media hora en remojo con agua y una cucharada de vinagre. Después, escúrrela y resérvala.

3. COCINA AL DENTE

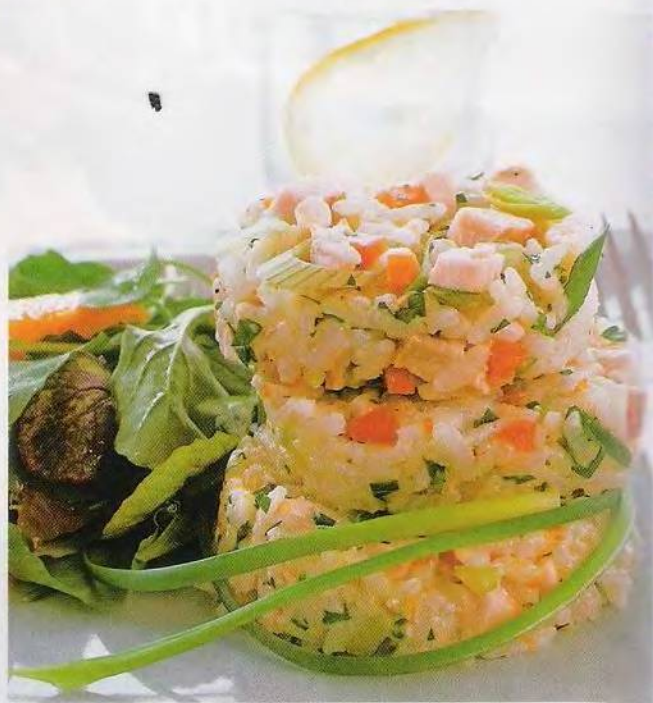
Trocea las zanahorias y ponlas en un recipiente de cristal con un chorrito de aceite de oliva. Tápalas con film de cocina transparente agujereado e introdúcelo en el microondas durante 5 minutos, hasta que queden al dente. Reserva.

4. AGREGA EL PAVO

Parte el pavo en cubos pequeños y mézclalo junto con el arroz, la cebolla y las zanahorias. Incorpora 7 u 8 hojas de espinacas bien picaditas y mézclalo todo muy bien.

5. MONTA LOS PLATOS

Llena un aro de emplatar con un poco de arroz y ve formando tortas en la fuente de servir



o directamente en los platos. Decora con unos tallos de cebollino y acompaña con el resto de espinacas y unos gajos de naranja.

6. PREPARA EL ALIÑO

Para la vinagreta, bate bien todos los ingredientes de la salsa, que nos servirá como aliño de esta ensalada.

Ensalada de arroz con habitas

Raciones: 4 Calorías: 560

Preparación: 15 min + 1 h. maceración

Cocción: 12 min Dificultad: BAJA

- 300 g de arroz
- 250 g de habitas cocidas
- 4 ramas de perejil
- 100 g de aceite de oliva virgen extra
- 30 g de vinagre
- 8 hojas de menta fresca
- azafrán en rama
- sal

1. COCINA EL ARROZ

Hierve el arroz en abundante agua salada durante unos 12 minutos hasta que esté bien cocido. Acto seguido, escúrrelo y resérvalo.

2. AÑADE EL PEREJIL

Escurre las habitas y mézclalas con el arroz. Pica el perejil finamente e incorpóralo al arroz.

3. SAZONA LA ENSALADA

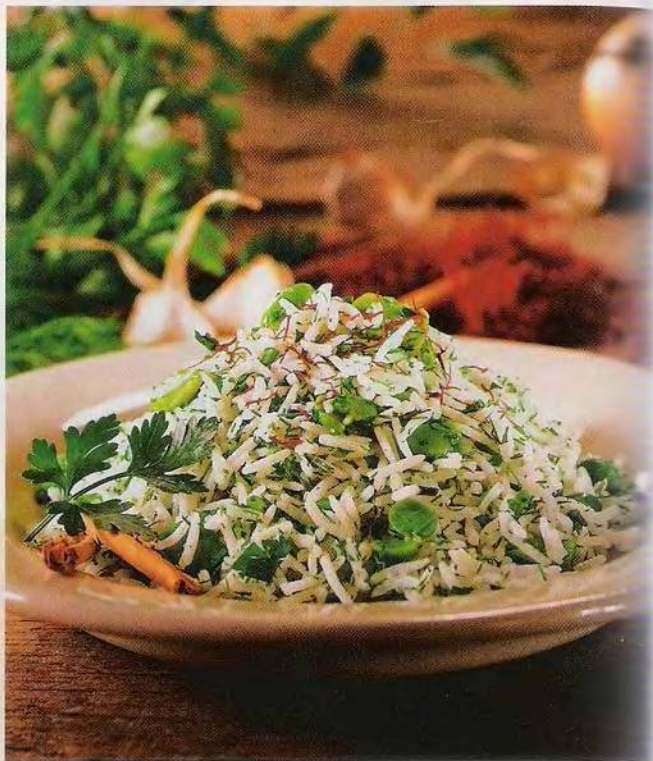
Prepara una vinagreta con el aceite, el vinagre, un poco de sal y las hojas de menta fresca finamente picadas. Una vez obtenida, mézclala con el arroz.

4. DEJA MACERAR Y DECORA

Tapa el arroz con film transparente y déjalo macerar en la nevera durante una hora. Pasado este tiempo, presenta la ensalada en una bandeja espolvoreando unas ramitas de azafrán y decorando con una ramita de perejil.

El más óptimo

El arroz ideal para preparar ensaladas es el de grano largo, aunque también puedes utilizar el que viene vaporizado.



Festival de arroz y verduras

Raciones: 4 Calorías: 420

Preparación: 20 min

Cocción: 21 min Dificultad: BAJA

- 300 g de arroz
- 1 calabacín
- 1 manojo de espárragos verdes
- 100 g de ceps
- 200 g de guisantes
- aceite de oliva virgen extra
- sal

1. COCINA EL ARROZ

Hierve el arroz en abundante agua salada durante unos 12 minutos. Pasado este tiempo, Pruébalo antes de escurrirlo para comprobar que esté bien cocido. Resérvalo.

2. CUECE AL DENTE

Lava el calabacín y los espárragos. Acto seguido, corta el calabacín a rodajas gruesas y parte los espárragos

en tres o cuatro trozos. Pon estos ingredientes en un recipiente de cristal y rocíalos con un chorro de aceite. Tápalos con film transparente pinchado varias veces con un tenedor. Introdúcelo en el microondas durante unos 7 minutos hasta que queden cocidos pero al dente.

3. AGREGA LOS GUISANTES

Paralelamente, hierve los guisantes durante 7 minutos en abundante agua salada. Después, escúrrelos y mézclalos con el arroz, el calabacín y los espárragos.

4. SALTEA LAS SETAS

Trocea los ceps y saltéalos un par de minutos en una sartén con muy poco aceite. Añádelos a la ensalada.



5. ALIÑA LA ENSALADA

Para terminar, rocía la ensalada con un buen chorro de aceite de oliva y espolvoréala con pimienta negra recién molida.

El ayudante

El microondas es perfecto para cocer verduras ya que quedan muy enteras y de un color acentuado.

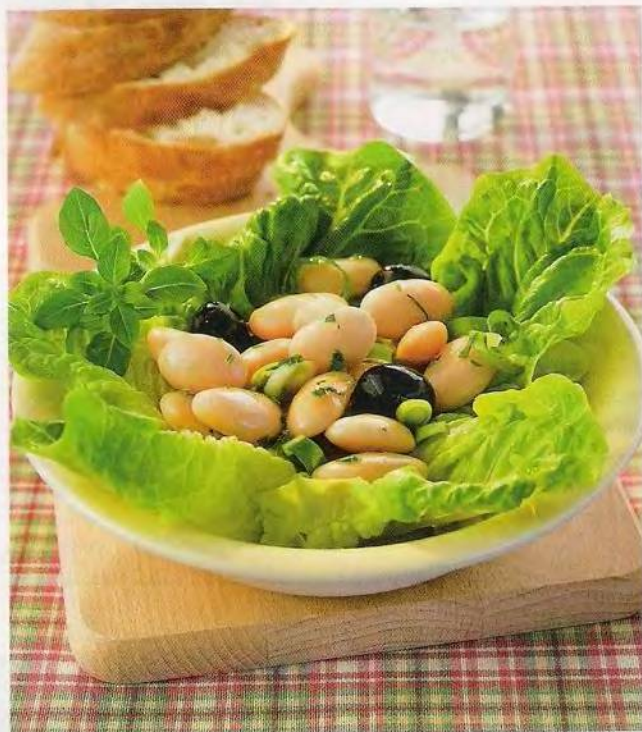
VIVE MEJOR EN UN
MUNDO MEJOR
YA A LA VENTA



Vainas milenarias

Las legumbres se pueden encontrar en todo tipo de preparaciones, sazonadas de manera diferente cada vez. ¡Descúbrelas!

Textos: Redacción. Fotografía y recetas: Firofoto.



Ensalada de lenteja

Raciones: 4 Calorías: 310

Preparación: 15 min

Cocción: 15 min Dificultad: BAJA

- 1 bote de lentejas cocidas
- 4 tomates maduros
- 2 patatas grandes
- 1 taza de hojas de espinacas frescas
- 1 cebolla
- 6 tallos de cebollino
- 2 cucharadas de vinagre
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta

1. PELA Y TROCEA

Corta los tomates por la mitad. Quítales las pepitas y córtalos en cuartos. Por otro lado, pela la cebolla y córtala en rodajas. Después, pela las patatas y córtalas en daditos. Pica el cebollino.

2. HIERVE LAS PATATAS

Cuece los dados de patatas en agua hirviendo con sal durante 15 minutos. Transcurrido este tiempo, escúrrelos y déjalos

enfriar. Escurre las lentejas.

3. JUNTA LOS INGREDIENTES

Mezcla los tomates, las lentejas, las hojas de espinacas y los dados de patata en una ensaladera.

4. SAZONA Y SIRVE

Prepara una vinagreta con el cebollino picado, el vinagre, una pizca de sal y pimienta. Rocía la ensalada con este aliño y sirve.

Un paso pre

Antes de utilizar lentejas u otras legumbres en ensaladas, hay que ponerlas en un colador y aclararlas varias veces bajo el agua fría para quitar el exceso de conservantes que contienen. Se presentan en forma espuma.

Ensalada de judías blancas

Raciones: 6 Calorías: 325

Preparación: 20 min

Cocción: 2 h Dificultad: BAJA

- 200 g de judías blancas
- 2 cebolletas
- 12 aceitunas negras
- 1 lechuga francesa
- 2 hojas de laurel
- 1 cda. de vinagre de vino
- 4 cdas. de aceite de oliva
- perejil picado
- sal y pimienta

1. CUECE LAS JUDÍAS

Pon las judías blancas en una olla, después de haberlas tenido en remojo durante 24 horas. Cúbrelas con abundante agua y agrega las hojas de laurel. Cuécelas aproximadamente de 1 hora y media a

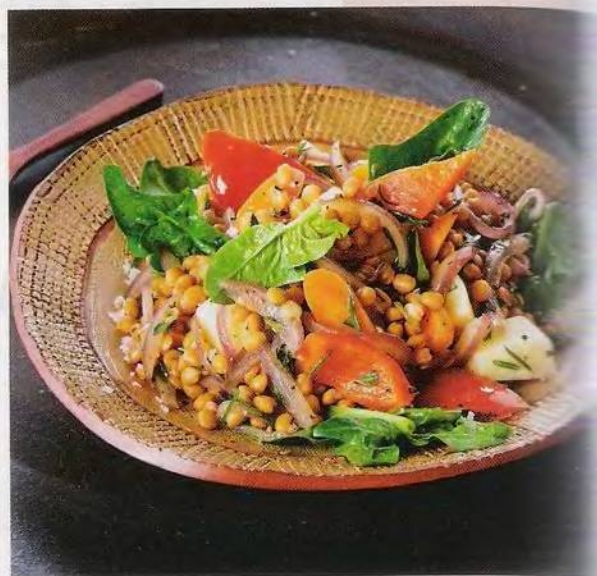
2 horas, a fuego lento, hasta que estén tiernas. Pasado este tiempo, retíralas del fuego, escúrrelas y déjalas enfriar.

2. PREPARA LA VINAGRETA

Pela las cebolletas y córtalas en rodajas finas. Aparte, prepara una vinagreta con una pizca de sal, pimienta, una cucharada de perejil picado, vinagre y aceite de oliva.

3. PRESENTA Y ALIÑA

Separa la lechuga en hojas y, acto seguido, lávalas y escúrrelas. A continuación, extiéndelas sobre una fuente. Pon en el centro las judías, las cebolletas y las aceitunas negras. Salsea con la vinagreta y sirve.



Tortilla de habas

Raciones: 4 Calorías: 220

Preparación: 15 min

Cocción: 25 min Dificultad: BAJA

- 6 huevos
- 1 patata
- 1 cebolla
- 100 g de habas
- perejil
- aceite de oliva
- sal

Jugosa y tierna

Prueba agregarle un chorrito de leche o nata al batido de huevos de tu tortilla. Verás como su sabor se suaviza y queda más rica. También debes saber que puedes preparar tu tortilla con antelación y calentarla unos pocos segundos en el microondas hasta que quede templada. Eso sí, es importante que te asegures que no se recocine ya que lo único que conseguirías es que quedase más seca.



La elaboración, paso a paso



1. REHOGA LAS PATATAS

Corta la cebolla en aros. Después, lava, pela y corta la patata en dados pequeños. Pon en una sartén un chorrito de aceite y rehoga las patatas con la cebolla. Baja el fuego, tapa la sartén y deja que ambos se vayan cocinando durante 10 minutos hasta que las patatas estén tiernas.



2. CUECE LAS HABAS

Mientras se van haciendo las patatas, puedes ir cocinando las habas en abundante agua con sal. Una vez veas que están al dente, retira la espuma que se haya podido originar de la cocción con ayuda de una espumadera, escurre las habas y, finalmente, añádelas a la sartén.



3. BATE LOS HUEVOS

Pica el perejil muy pequeño y mézclalo con los huevos batidos. Después, bate enérgicamente esta mezcla y, cuando se vea con una consistencia homogénea, agrega una pizca de sal. Si lo deseas, añade un pellizco de pimienta para conseguir un sabor más especiado.



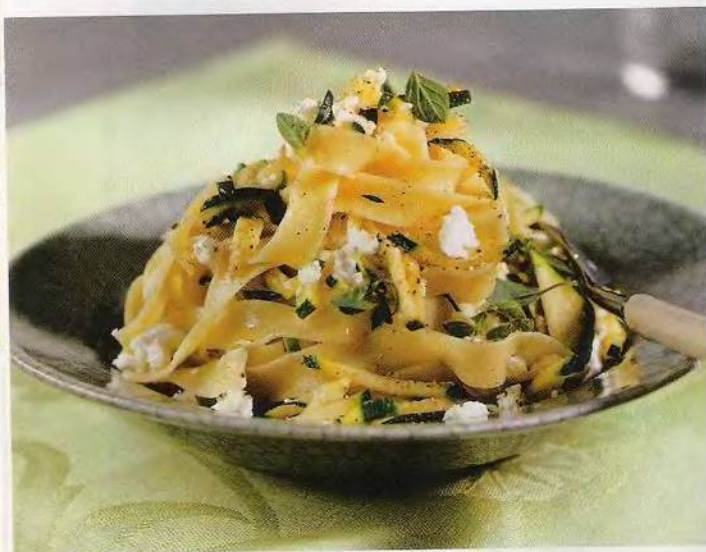
4. CUAJA Y DECORA

Vierte en la sartén los huevos batidos. Acto seguido, mézclalos con los demás ingredientes y cuaja la tortilla, evitando el fuego fuerte para no quemarla. Dale la vuelta a mitad de la cocción y termina de cuajarla. Sírvela caliente y decoralas con una ensalada verde muy fresca.

Imaginación y salud

Combinados con todo tipo de verduras, carne y quesos, la pasta y la pizza siempre son bienvenidos por todos los paladares.

Textos: Redacción. Fotografía y recetas: Firofoto.



Cintas con bastones de calabacín

Raciones: 4 Calorías: 410

Preparación: 20 min

Cocción: 14 min Dificultad: BAJA

- 400 g de cintas frescas
- 1 calabacín
- 200 g de requesón
- 4 ramas de albahaca fresca
- pimienta de molinillo
- sal

1. CALIENTA AGUA

Despunta el calabacín, córtalo en bastones finos y pica las hojas de albahaca. Por otro lado, pon abundante agua con un puñado de sal en una cacerola y ponla a calentar.

2. CUECE EL CALABACÍN

Cuando el agua empiece a hervir, echa los bastones de calabacín y cuécelos durante 10 minutos.

3. HIERVE LA PASTA

Pasado este tiempo, agrega las cintas frescas y continua

la cocción unos 4 minutos más, hasta que la pasta esté tierna. Entonces, retírala del fuego, escúrrela y colócala en una fuente.

4. AGREGA EL REQUESÓN

Agrega la albahaca picada y espolvorea las cintas con pimienta recién molida y el requesón cortado en trocitos. Sírvelo enseguida.

De la terraza a la cocina

La albahaca es muy fácil de cultivar. Prueba a tener una macetita en tu balcón, terraza o jardín y así la tendrás fresca y siempre a mano. Crece muy bien en primavera y en el verano, por lo que requiere mucho sol y agua.

Pastel de pasta con pimientos

Raciones: 4 - 6 Calorías: 780

Preparación: 50 min + reposo

Cocción: 1 h y 40 min Dificultad: MEDIA

- 10 pimientos rojos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 350 g de pasta tipo penne
- 1 cebolla
- 800 g de salsa de tomate
- 1 cucharada de albahaca fresca
- 1 cucharada de pan rallado
- 50 g de aceitunas negras

- 1 cucharada de alcaparras
- 2 dientes de ajo
- 4 filetes de anchoas
- 1 cucharada de ricotta
- 100 g de mozzarella en gajos
- 1 hoja de papel vegetal
- 10 dl de leche
- 200 g de carne picada de cerdo
- 1 cucharada de puerros
- 1 huevo
- perejil picado
- sal y pimienta

La elaboración, paso a paso



1. ASA LOS PIMIENTOS

Cuece los pimientos 40 min. a 240°, pélalos y córtalos por la mitad dejándolos limpios. Ponlos sobre papel absorbente y déjalos reposar en la nevera 12 horas. Desmenuza la miga de pan y ponla 2 min. en un cuenco con leche. Mézclalo con la carne picada, el puerro, el huevo, la sal y la pimienta.



2. AÑADE LA RICOTTA

Forma 24 bolitas y dóralas la pasta y escúrrela. Pica la cebolla y dórala. Añade la salsa de tomate y la albahaca. Salpimentar y cocinar 10 min. Dora el pastel con aceite, aceitunas, anchoas y salsa de tomate. Mezcla sobre la pasta, la ricotta, la mozzarella y las



3. HORNEA EL PASTEL

Precalienta el horno a 180°. Cubre el fondo y los bordes de un molde de soufflé (de 2,5 l de capacidad) con papel vegetal. Coloca la mitad de los pimientos y pon la pasta dentro. Tápalos con papel de aluminio ligeramente engrasado y cuécelo 15 min. en el horno.



4. DESMOLDA Y SIRVE

Deja reposar este pastel en el molde durante 10 min. Pasado este tiempo, retíralo del horno con el papel vegetal. Desmolda con cuidado para que no se deshaga. Sirve con la salsa de tomate y las aceitunas. Sirve tibio.



Coca de pimientos

Raciones: 4-6 **Calorías:** 365

Preparación: 1 h y 10 min

Cocción: 20 min **Dificultad:** MEDIA

- 3 pimientos
- 1 lata de anchoas en aceite
- 12 aceitunas negras
- 2 cucharadas de aceite
- sal

Para la masa:

- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal

1. HAZ LA MASA

Mezcla la harina con el aceite, el agua, la levadura en polvo, la sal y el azúcar. Amasa durante unos 15 a 20 minutos hasta obtener una masa suave

y elástica que no se pegue a los dedos. Déjala descansar 30 minutos.

2. ESCURRE LAS ANCHOAS

Corta los pimientos a tiras. Deshuesa las aceitunas negras y escurre las anchoas, reservando su aceite.

3. ESTIRA LA MASA

Pon la masa sobre una lata de pastelería ligeramente aceitada y estírala con las manos.

4. HORNEA LA COCA

Reparte los pimientos, las anchoas y las aceitunas negras por encima de la masa. Rocía con el aceite de las anchoas y hornea a 150° durante unos 20 minutos, hasta que la masa quede crujiente y el relleno cocido.



Espaguetis al pesto con judías verdes

Raciones: 4 **Calorías:** 630

Preparación: 20 min

Cocción: 15 min **Dificultad:** BAJA

- 500 g de espaguetis secos
- 250 g de judías verdes redondas
- 1 calabacín
- 1 manojo de albahaca fresca
- 2 cucharadas de piñones
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal

1. PREPARA LAS VERDURAS

Despunta las judías y córtalas por la mitad. Pela el calabacín y córtalo en dados grandes. Aparte, pon abundante agua en una cacerola a calentar.

2. HAZ LA SALSA

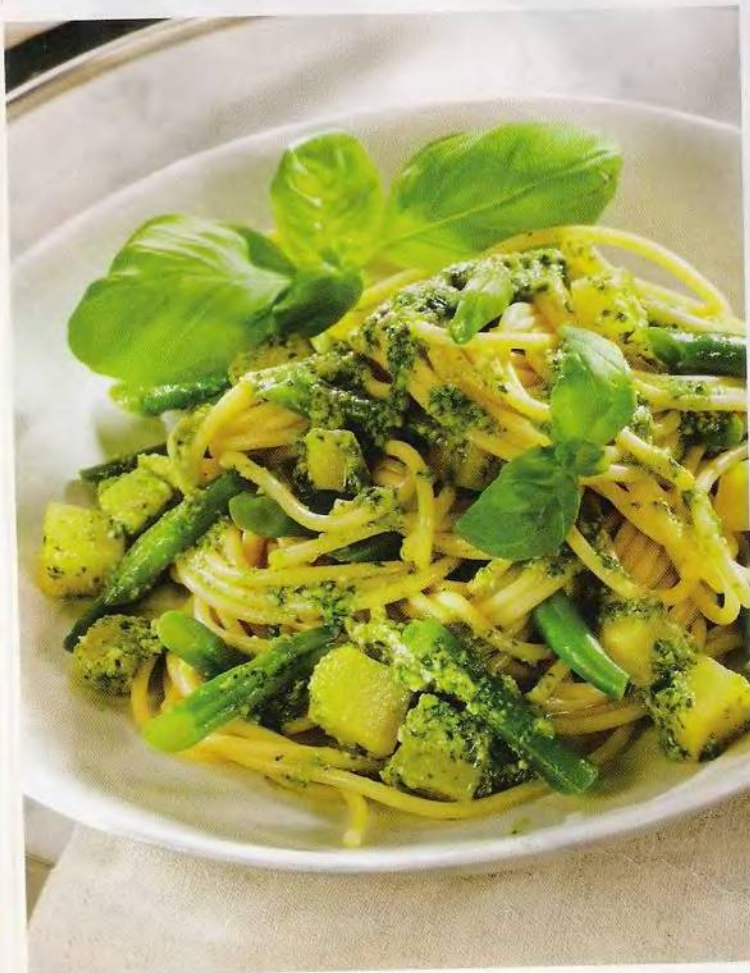
Tritura en una batidora eléctrica las hojas de albahaca, los piñones, el queso rallado, y agrega la sal y el aceite. El resultado debe ser una salsa consistente.

3. CUECE LA PASTA

Pon los espaguetis, las judías y los dados de calabacín en agua hirviendo y cuécelos juntos entre 12 y 15 minutos. Pasado este tiempo, escurrelos y ponlos en una fuente. Rócialos conjuntamente con la salsa pesto bien caliente.

Siempre a mano

La salsa pesto se puede conservar muy bien en el frigorífico dentro de un recipiente bien tapado. Prepara el triple, o más cantidad de la que indica la receta, y utilízalo cuando quieras preparar un plato de pasta o arroz.



Lasaña vegetal

Raciones: 4 Calorías: 620

Preparación: 20 min

Cocción: 1 h y 15 min

Dificultad: MEDIA

- 1 paquete de lasaña
- 1 calabacín
- 4 tomates maduros
- 300 g de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 l de leche
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- perejil picado
- sal y pimienta

1. HIERVE LA PASTA

Cuece las planchas de lasaña en una cacerola con agua hirviendo siguiendo las instrucciones del envase. Después, escúrrelas y extiéndelas sobre un paño de cocina.

2. PREPARA LA BECHAMEL

Derrite la mantequilla en un cazo. Agrega la harina y remueve rápidamente con unas varillas. Agrega la leche y continua la cocción unos

10 minutos, sin dejar de batir, hasta conseguir una salsa untuosa y sin grumos. Salpiméntala y mézclala con el perejil picado.

3. CUECE LAS VERDURAS

Corta los tomates en rodajas. Despunta el calabacín y córtalo también en rodajas. Cuece ambas verduras en agua hirviendo con sal entre 7 y 10 minutos, hasta que estén apenas tiernas. Escúrrelas y

mézlalas con parte de la salsa bechamel.

4. GRATINA Y SIRVE

Pon una plancha de lasaña en una fuente refractaria ligeramente untada con aceite. Haz capas alternadas de masa, calabacines, masa, tomates y otra vez masa. Vierte la salsa bechamel restante sobre la preparación. Espolvorea el queso rallado y gratina la lasaña en el horno a 180° durante 40 minutos.



Papillotes, sabor y salud

Rápida, sana, sencilla y sabrosa. Cocinar al papillote es un placer para los cocineros que se inician y los que llevan años jugando con las cacerolas.

Textos: Núria Cárcamo. Fotografía y recetas: Firofoto.

Lo que más destaca de esta técnica es que gracias a la acertada combinación de horno y vapor, los alimentos conservan mejor el aroma, son más jugosos y su sabor más intenso. Pero lo más relevante es que se conservan mejor aquellos nutrientes (las vitaminas, por ejemplo) que más nos benefician y que, a menudo, si optamos por otros métodos de cocción, se reducen sensiblemente.

Dorada en papillote

Raciones: 4 Calorías: 400

Preparación: 20 min

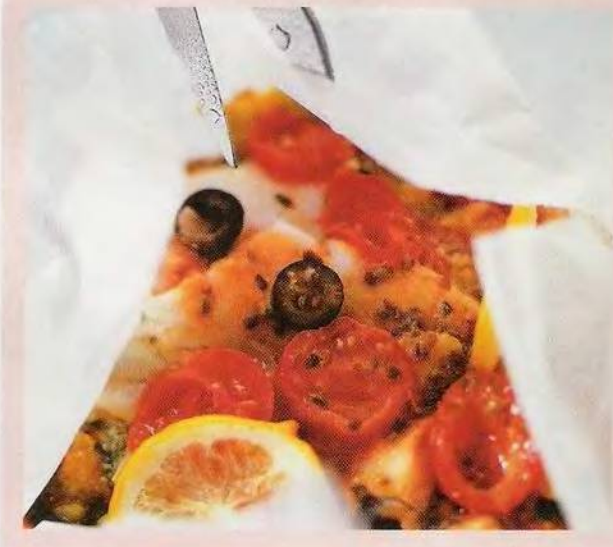
Cocción: 35 min Dificultad: MEDIA

- 4 doradas limpias
- 4 limas
- 1 manojo grande de perejil
- 1 cebolleta
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta

Asar al papillote

Este método de cocción se recomienda en aquellos alimentos que necesitan poco tiempo para estar en su punto, como algunas frutas, verduras, pescados, mariscos y carnes blandas. Por otro lado, es importante que todos los ingredientes estén pelados y cortados en trozos homogéneos y se cocinen por un igual. También es aconsejable vigi-

lar que el envoltorio nos queda herméticamente cerrado, sobre todo si optamos por utilizar envoltorios de hojas vegetales en lugar del tradicional papel de aluminio o de estraza. Matizar aquí que el mejor es el de barba. La temperatura ideal del horno es de 180°, por lo que si hay algún ingrediente más "duro" que los demás, es preferible sofreírlo antes.



La elaboración, paso a paso



1. PICA EL PEREJIL

Para empezar esta sana y sabrosa receta, lava las ramas de perejil, escúrrelas con cuidado y sécalas con un paño de cocina. A continuación, pícalas encima de una superficie lisa con ayuda de un chuchillo afilado. Es importante que nos quede bien picado, pues es la base del sazón de esta receta.



2. EXTRAE LOS GAJOS

Haz unos cortes superficiales en la piel de las limas. A continuación, mézclalas al gusto y úntalas con aceite por dentro y fuera. Por otro lado, saca las limas a lo vivo y, con un cuchillo pequeño y bien afilado, saca gajos sin semillas. Resérvalas.



3. RELLENA LAS DORADAS

Pela la cebolleta y córtala en rodajas finas. Seguidamente, mézclalas con el perejil picado y los gajos de lima. Rellena las doradas con parte de esta mezcla, tal y como se muestra en la imagen. Este paso debe hacerse con especial cuidado de no romper el pescado o rellenarlo en exceso.



4. CUECE AL PAPILOTE

Reparte el resto de la mezcla de la cebolleta y la lima entre los pescados. Acto seguido, envuélvelos en trozos de papel de aluminio y hornéalos unos 35 minutos a 180°. Pasado este tiempo, desenvuélvelos y sírvelos calientes.





Bacalao a la menta en papillote

Raciones: 4 Calorías: 235

Preparación: 15 min

Cocción: 15 min Dificultad: BAJA

- 2 trozos de lomo de bacalao desalado
- 2 limas
- 1 manojo pequeño de menta fresca
- 4 cucharadas de nata líquida
- sal y pimienta

1. PICA Y MEZCLA

Corta las limas en rodajas finas y pica la menta. Mezcla la nata con parte de la menta picada y salpimienta.

2. PREPARA EL ENVOLTORIO

Corta cuatro cuadrados de papel para horno de unos 30

cm. por cada lado. Reparte cada uno de ellos los trozos de bacalao cortados por la mitad.

3. CIERRA LOS PAQUETES

Agrega las rodajas de lima y reparte por encima la nata. Espolvorea la superficie del pescado con menta picada y encierra los ingredientes en el papel como si fueran paquetes.

4. HORNEA Y SIRVE

Pon los paquetitos en una fuente refractaria. Agrega un dedo de agua y hornea a 180° durante unos 15 minutos. Pasado este tiempo, abre los paquetes y sirve los enseguida.

Arroz y hortalizas en papillote

Raciones: 4 Calorías: 410

Preparación: 20 min

Cocción: 15 min Dificultad: BAJA

- 300 g de arroz cocido
- 1 calabacín
- 2 zanahorias
- 4 ramitos de brécol
- 4 ramitos de coliflor
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 30 g de mantequilla
- 3 cucharadas de albahaca picada
- 100 g de queso cheddar rallado
- sal y pimienta

1. OBTÉN UNA MANTEQUILLA CON AROMA

Corta cuatro cuadrados grandes de papel sulfurizado. Acto seguido, mezcla la mantequilla con el diente de ajo exprimido, la albahaca y una pizca de sal y pimienta recién molida. Trábalalo energicamente hasta obtener un compuesto homogéneo.

2. CUECE LAS VERDURAS

Lava y cuece al vapor durante cinco minutos las zanahorias y el calabacín, éste último cortado en discos finos, junto con los ramitos de brécol y coliflor.

3. PREPARA LOS PAQUETES

Pela y pica finamente las cebollas y mézclalas con el arroz cocido. A continuación, reparte sobre el centro de las hojas de papel la mezcla de arroz y coloca encima las hortalizas cocidas. Pon sobre ellas la mantequilla preparada y espolvoréalo todo con queso rallado.

4. COCINA AL PAPILOTE

Cierra los papillotes herméticamente y cuécelos en el horno, previamente calentado, a fuego fuerte durante unos 10 minutos, hasta que el queso se haya fundido. Sírvelo inmediatamente con el envoltorio.



Pinchos de berenjena

Raciones: 4 Calorías: 425

Preparación: 25 min

Cocción: 30 min Dificultad: BAJA

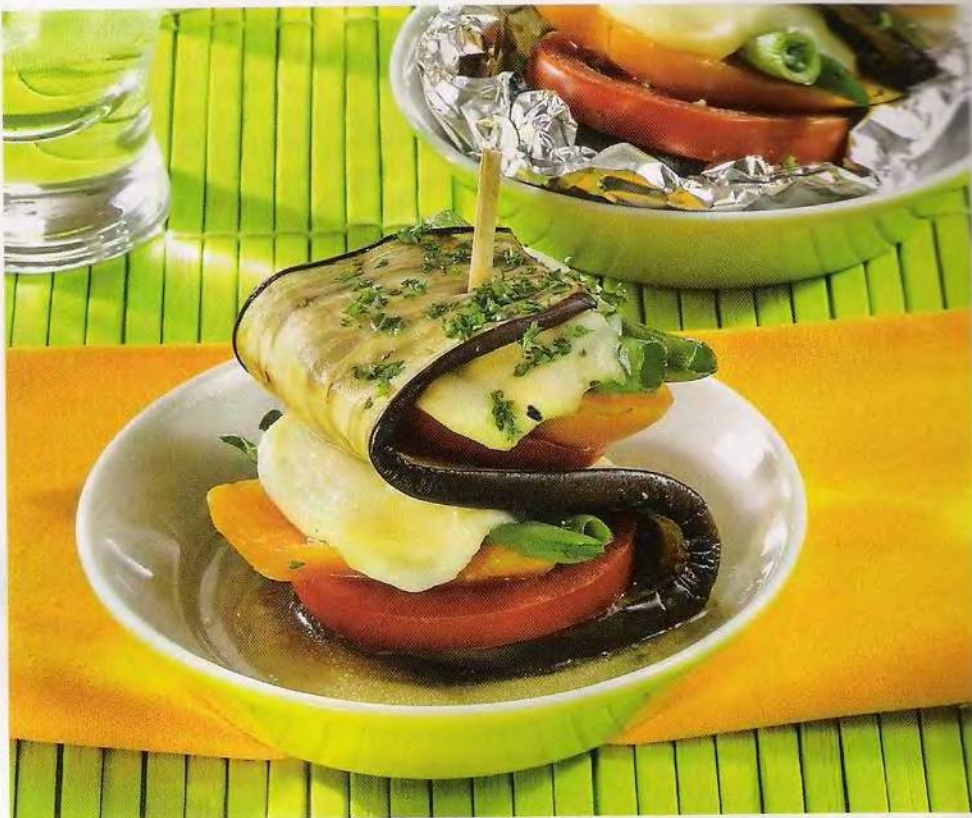
- 2 berenjenas
- 4 tomates
- 1 cebolleta tierna
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de aceite de oliva
- zumo de limón
- 1 cdita. de pimienta
- 1 cda. de perejil fresco picado
- 1 cdita. de eneldo picado
- 1 pimiento amarillo
- 200 g de mozzarella
- sal

1. ASA LAS BERENJENAS

Lava las berenjenas y pártelas a lo largo obteniendo láminas de un 1 cm de grosor. Rocía con el jugo de limón y una pizca de sal y resérvalas en un plato para que suelten el agua. A continuación, echa un poco de aceite por encima de cada trozo y fríelo en una sartén antiadherente durante 3 minutos por cada lado.

2. TROCEA LAS VERDURAS

Mezcla el aceite con el ajo bien picadito y las especias. Reserva. Por otro lado, corta los tomates, la mozzarella y el pimiento amarillo (sin semillas) en rodajas. Lava la cebolleta y córtala a trozos grandecitos.



3. FORMA PAQUETES

Encima de un extremo de una lámina de berenjena, pon una rodaja de tomate, una de pimiento amarillo, unos trocitos de cebolleta, una loncha de mozzarella y, a continuación, dobla la berenjena para que vuelva a quedar por encima de todos estos ingredientes. Repite de nuevo toda la fila

de ingredientes en el mismo orden y finaliza con el otro extremo de la berenjena.

4. CLAVA UN PINCHO

Pínchalo todo con un palillo que introduciremos por la parte superior hasta que llegue al fondo. Procede del mismo modo con todos los trozos de berenjena.

5. HORNEA Y SIRVE

Corta un trozo de papel de aluminio y envuelve cada paquete de berenjena, rociando antes con el aceite aromatizado. Introduce en el horno durante unos 15 minutos. Este plato se puede servir tanto frío como caliente, según el gusto de los comensales.

A TENER EN CUENTA

Dulce y saludable sabor

Los pimientos dulces que hoy consumimos, que destacan por su gran tamaño y suave sabor, se obtuvieron a principios del siglo XX gracias a los cultivos intensivos en Europa, después que los colonos los hubieran importado desde Sudamérica siglos atrás.

Los pimientos alargados o rectangulares son los más apreciados en la actualidad. Algunos ejemplos son el pimiento de Reus (Tarragona) y el pimiento de La-

muy. Su mejor época es en los meses del verano y el otoño, por lo que vale la pena sacarles el máximo partido en toda clase de recetas.

En cuanto a su valor nutricional, el pimiento es muy rico en vitamina C, sobre todo el rojo, y posee una gran acción antioxidante gracias a la presencia de carotenos y vitamina E. La fibra, los folatos y minerales como el potasio también están presentes en este fruto.



Bacalao con hortalizas en papillote

Raciones: 4 Calorías: 315

Preparación: 20 min

Cocción: 35 min Dificultad: BAJA

- 4 filetes de bacalao
- 2 endibias
- 2 puerros
- 1 zanahoria
- 3 tomates maduros
- 2 escalonias
- 1 apio
- vino blanco
- mantequilla
- cebollino
- perejil
- albahaca fresca
- sal y pimienta

1. ESCALDA LOS TOMATES

Limpia el pescado de piel y espinas. Por otro lado, en un cazo con agua hirviendo, escalda los tomates, pélalos, retírales las semillas y córtalos en dados.

2. COCINA LAS VERDURAS

Corta los puerros en discos y la zanahoria, las endibias y el apio en juliana. Pica la escalonia. Después, rehoga, a fuego suave y en un poco de mantequilla, las endibias y los puerros por separado. Sazónalos.

3. MONTA LOS PAQUETES

Extiende cuatro hojas de papel de aluminio y engrásalas con mantequilla. Reparte sobre ellas las escalonias, las endibias y el puerro. Coloca encima los filetes de pescado. Espolvoréalos con las hierbas aromáticas picadas, salpimiéntalos al gusto y cúbrelos con las verduras cortadas en juliana y los dados de tomate.

4. CUECE AL PAPILOTE

Riégalos con un chorrito de vino blanco y envuélvelos con el papel de aluminio formando

unos paquetes bien cerrados. Cuécelos en el horno, previamente calentado, a 180° durante unos 15 minutos.

Menos tiempo

Esta receta puedes cocerla en el microondas. De esta forma te ahorras el tiempo de precalentado del horno y el tiempo de cocción se reduce a 7 u 8 minutos. Sólo tienes que cambiar el papel de aluminio por papel de horno o papel mateca, pues el procedimiento es el mismo.



Muslitos de conejo al toronjil en papillote

Raciones: 2 Calorías: 196

Preparación: 15 min

Cocción: 35 min Dificultad: BAJA

- 2 muslos de conejo
- 3 calabacines
- 2 zanahorias
- 2 escalonias
- 1 ramita de toronjil
- 1 cucharadita de pimentón
- sal y pimienta

1. MEZCLA LAS ZANAHORIAS Y LAS ESCALONIAS

Pela y ralla las zanahorias, y pica las escalonias. Mézclalo todo. Reparte esta mezcla en el centro de dos trozos de papel de aluminio.

2. AÑADE EL TORONJIL

Pon encima los muslitos de conejo rodeados de los calabacines cortados a lo largo y salpimiéntalos. A continuación, esparce el toronjil fileteado y el pimentón.

3. ASA AL PAPILOTE

Cierra herméticamente los papillotes y cuécelos durante 35 minutos en el horno, previamente calentado a 220°. Sirve los papillotes acompañados de un puré de manzanas.

Rico aroma

Las hojas de toronjil, también llamado hierba Melisa, se usan en cocina tanto frescas como secas para aromatizar con su típico olor a limón, ensaladas, salsas, sopas o carnes.



SANAS ZANAHORIAS



Una hortaliza medicinal

Como tantas otras frutas y hortalizas, el atractivo e intenso color de la zanahoria se debe a la presencia del beta-caroteno o provitamina A, un pigmento natural que el organismo va transformando en vitamina A según lo

necesita, por lo que, junto con su aportación de vitamina E, es una hortaliza con propiedades antioxidantes. La zanahoria es beneficiosa también para la visión, el buen estado de la piel, de los dientes y de las encías.

Para el día a día

Los huevos ponen a prueba nuestra imaginación con su gran versatilidad. En estas recetas lo podrás comprobar y, sobre todo, disfrutar de su sabor.

Textos: Redacción. Fotos: Alberto Campuzano. Estilismo: Pepa Morán

Huevos revueltos con pisto

Raciones: 4 Calorías: 225

Preparación: 10 min

Cocción: 30 min Dificultad: BAJA

- 1 diente de ajo
- 4 huevos
- 500 g de tomates maduros
- 500 g de calabacines
- 500 g de pimientos
- 250 g de cebollas
- aceite de oliva
- sal

1. PREPARA UN SOFRITO

Pon un chorrito de aceite en una cazuela y, cuando esté caliente, echa la cebolla picada muy menudita, junto con el ajo y el perejil, también picados.

2. AÑADE LOS PIMIENTOS Y LOS TOMATES

Parte los pimientos y quítales la simiente, córtalos en pedacitos y añádelos a la cazuela. Haz lo mismo con los tomates: quítales las semillas, córtalos en pedacitos y viértelos en la cazuela.

3. AGREGA LOS HUEVOS

Prueba de sal y deja que el revuelto se vaya cocinando a fuego lento durante 20 minutos. Cuando esté hecho, añade los huevos, muévelo bien y sítelo caliente.

Ligereza ante todo

Cuando vayas a freír cebolla o ajos vigila que el aceite no esté demasiado caliente, pues de lo contrario puede resultar indigesto. Para remediarlo, agrega una pizca de sal a la cebolla mientras la fríes para que se haga más rápidamente.



Huevos en cocotte con tomate y champiñones



Raciones: 4 Calorías: 170

Preparación: 15 min

Cocción: 16 min Dificultad: BAJA

- 4 huevos grandes
- 4 tomates
- 200 g de champiñones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- perejil o albahaca
- sal y pimienta

1. SALTEA LOS CHAMPIÑONES

Calienta el horno a 180°. De

mientras, limpia bien los champiñones y córtalos en rodajas finas. Calienta el aceite en una sartén y saltea los champiñones durante 3-4 minutos.

2. PON LOS INGREDIENTES EN COCOTTES

Pela los tomates, córtalos en dados y mézclalos con los champiñones y una cucharada de perejil o albahaca picada. Salpimienta al gusto y reparte el resultado en cazuelitas o cuencos pequeños.

3. HORNEA Y SIRVE CALIENTE

Casca un huevo en cada cazuelita, tápala con papel de aluminio y hornéala entre 10 y 12 minutos, hasta que la clara esté cuajada y la yema quede fluida. Sirve de inmediato acompañado de triángulos de pan moreno o tostado.

Ni pizca de sal

No hay que poner sal a los champiñones antes de que hayan soltado toda su agua y la hayan vuelto a absorber. De este modo quedan más sabrosos. Si te quieres ahorrar trabajo y tiempo, cómpralos ya laminados.

Corona de huevos con pimientos

Raciones: 4-6 Calorías: 375

Preparación: 20 min

Cocción: 60 min Dificultad: MEDIA

- 12 huevos
- 2 pimientos rojos
- 50 g de mantequilla
- 250 g de nata líquida
- 1 cucharada de perejil picado
- sal y pimienta

1. ASA LOS PIMIENTOS

Frota los pimientos con un paño, pero sin mojarlos, e introdúcelos en el horno, previamente calentado a 250°, hasta que estén asados. A continuación, pélalos y córtalos en trozos, reservando uno para la salsa.

2. VIERTES LOS HUEVOS

Unta un molde en forma de corona con un poco de mantequilla para que no se pegue al desmoldar. Coloca

en el fondo de la corona los pimientos asados y cortados en trozos. Cubre la corona con la nata líquida y el perejil picado. Hornéala a 180° durante 60 minutos. Sirve de inmediato.

3. PREPARA LA SALSA

Confiteña los pimientos reservados en el horno, con el aceite de oliva y el perejil picado. Sirve de inmediato.

4. DESMOLDA Y SIRVE

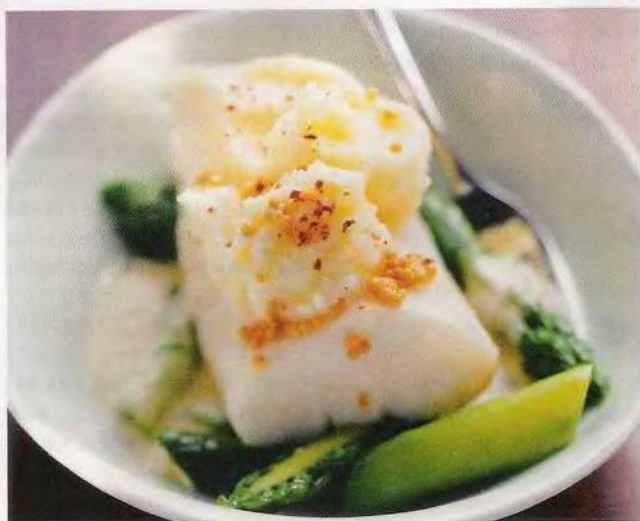
Una vez cocida, desmolda la corona, revólvela con un poco de mantequilla y sirve de inmediato.



Proteínas de calidad

Dignos huéspedes de los paladares más distinguidos, te sugerimos estas recetas que combinan estilo con salud y riqueza nutricional.

Textos: Redacción. Fotografías y recetas: Firofoto.



Lomo de bacalao con puré de patatas

Raciones: 4 **Calorías: 675**
Preparación: 30 min
Cocción: 2 h y 20 min **Dificultad: BAJA**

- 4 lomos de bacalao desalado
- 250 g de lentejas pardinas
- 1 Kg de patatas
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 trocito de guindilla
- 1 manojo de espárragos verdes
- 200 g de judías verdes
- aceite de oliva
- sal

1. CUECE LAS LEGUMBRES

Pon las lentejas en una olla. Cúbrelas con abundante agua fría y agrega el laurel, los dientes de ajo y el trocito de guindilla. Cuécelas durante aproximadamente 1 hora y media a fuego lento y, seguidamente, escúrrelas.

2. LIMPIA LAS VERDURAS

Mientras tanto, quita el extremo duro de los espárragos

y despunta las judías verdes. Quítales también los filamentos de los costados.

3. HIERVE LAS PATATAS

Pon a cocer las patatas con su piel en agua hirviendo con sal durante unos 20 minutos. Pasado este tiempo, agrega las judías y los espárragos y cuece el conjunto unos 20 minutos más hasta que las verduras y las patatas estén tiernas.

4. HAZ UN PURÉ

Escurre las patatas y pélalas. Acto seguido, pásalos por un pasapurés y mezcla el resultado con un poco de aceite de oliva.

5. MONTA EL PLATO

Cuece los lomos de bacalao al vapor durante 10 minutos. A continuación, colócalos en una fuente. Agrega el puré de patatas, las lentejas, los espárragos y las judías verdes. Sirve bien caliente.

Pastelitos de gambas y mango

Raciones: 4 **Calorías: 480**
Preparación: 60 min
Cocción: 50 min **Dificultad: MEDIA**

- 2 mangos maduros
- 12 gambas grandes
- 8 hojas de pasta filo
- 1 cda. de pimentón dulce
- 1/2 cda. de pimentón picante
- 1 trocito de jengibre
- coriandro picado
- 3 cdas. de azúcar
- 3 cdas. de jerez
- aceite de oliva
- sal

La elaboración, paso a paso



1. MARINA LAS GAMBAS

Mezcla un vaso de aceite con el pimentón dulce y el pimentón picante. Acto seguido, sumerge en él las gambas, ya cocidas y peladas, y déjalas macerar 30 minutos. Después, escúrrelas. Pela los mangos y córtalos en rodajas.



2. AGREGA EL MANGO

Pela el jengibre y córtalo en juliana. Pon el azúcar, el jengibre y un vaso de agua en un cazo a calentar. Cuando hierve, echa las rodajas de mango y el jengibre. Cuécelo durante unos 10 minutos. Por último, escurre y deja enfriar.



3. FORRA LOS AROS

Pincela las hojas de masa con aceite y forra cuatro aros de metal de unos 8 cm. de diámetro cada uno (procura que la masa sobresalga unos centímetros por los bordes). Reparte los mangos con el jengibre, el coriandro picado y las gambas.



4. HORNEA LOS PASTELITOS

Cubre el relleno con la masa sobresaliente, presionando ligeramente con los dedos. Hornea los pastelitos unos minutos a 180°, hasta que estén bien dorados. Finalmente, desmóldalos sobre platos individuales y sírvelos enseguida.



Raciones: 4 Calorías: 607

Preparación: 15 min

Cocción: 15 min Dificultad: BAJA

- 800 g de bacalao fresco
- 400 g de croquetas o bolas de patata
- 4 tomates
- 4 cdas. de hierbas provenzales
- 1 limón
- 8 cdas. de aceite de oliva virgen

1. SAZONA LOS TOMATES

Lava el tomate y córtalo a rodajas. A continuación, colócalo en el fondo de fuentes individuales resistentes al horno. Aliñalo con una pizca de sal y un poco de aceite.

2. REPARTE EL BACALAO

Coloca encima de las rodajas de tomate los filetes de bacalao (sin espina) y espolvoréalos con las hierbas provenza-

les. Acto seguido, aderézalo con sal y vierte por encima un buen chorro de aceite.

3. FRÍE LAS CROQUETAS

Corta el limón a rodajas y repártelo por encima del pescado. Seguidamente, introdúcelo en el horno precalentado a 180° durante unos 8 minutos. Mientras, fríe las bolas de patata que servirán de guarnición. Listo para servir.

Otra opción

Es mejor freír las bolas de patatas en la freidora eléctrica, pero hay que tener la precaución de hacerlo a temperatura media para que no se requemen. De hacerlo en la sartén hay que poner al menos un dedo de aceite, preferiblemente de oliva.



Lenguado al cava



Raciones: 4 Calorías: 465

Preparación: 30 min

Cocción: 35 min Dificultad: MEDIA

- 4 lenguados
- 250 ml de fondo de pescado
- 250 ml de cava brut
- 150 ml de nata líquida
- 20 g de harina
- 100 g de mantequilla
- 1 escalonia
- 1 ramito de hierbas aromáticas
- pimienta blanca
- sal

1. LIMPIA EL PESCADO

Retira la cabeza y las vísceras de los lenguados y quítales la piel. A continuación, lávalos bajo un chorro de agua fría y sécalos bien.

2. CUECE LOS LENGUADOS

Pela la escalonia, pícala finamente y, en una cazuela de fondo grueso, fríela en la mitad de la mantequilla hasta que esté transparente. Incorpora entonces los lenguados, báñalos con el cava y el caldo

de pescado y cuécelos a fuego muy bajo durante unos 10 minutos. Pasado este tiempo, títalos con cuidado, poniendo la fuente de servir y manteniéndola al calor.

3. PREPARA LA SALSA

Lleva a ebullición el fondo de la cocción del pescado y que reduzca hasta la mitad a fuego fuerte. Mezcla la harina con el resto de la mantequilla y añádelo a la preparación anterior y mézclalo todo enérgicamente.

4. ESPESA LA SALSA

Agrega la nata líquida, sazónala con sal y pimienta y cuécela a fuego suave, sin dejar de mover, durante unos minutos más, hasta que la salsa espese ligeramente.

5. ESPOLVOREA Y SIRVE

Sirve el pescado cubierto con la salsa y espolvoréalo con las hierbas aromáticas muy picadas.

Raciones: 4 Calorías: 498

Preparación: 30 min + reposo

Cocción: 80 min Dificultad: MEDIA

- 1 Kg de mejillones
- 450 g de colas de gamba peladas
- 250 g de carne de cangrejo
- 50 ml de fondo de crustáceos
- 50 ml de vino blanco seco
- 30 g de mantequilla
- 1 cebolla
- 1 limón
- 1 diente de ajo
- 3 claras de huevo
- sal y pimienta

1. SOFRÍE LA CEBOLLA

En una sartén grande, calienta 20 g de mantequilla y agrega la cebolla, finamente picada, y fríela a fuego suave hasta que esté transparente.

2. CUECE LOS MEJILLONES

Añade los mejillones, previamente lavados, y riégalos con el vino y el fondo de pescado. A continuación, cuécelos tapados a fuego fuerte hasta que se hayan abierto. Seguidamente, retíralos, quítales las valvas y pasa el jugo de la cocción por un colador fino.

3. MEZCLA Y BATE

Mezcla las colas de gamba con la carne de cangrejo, el jugo de los mejillones, el zumo del limón, las claras de huevo y el ajo prensado. Sazónalo con sal y pimienta y bátelo hasta obtener una crema homogénea. Agrega entonces los mejillones y mézclalo todo delicadamente.

4. HORNEA LA TERRINA

Pon esta preparación en un molde de plumcake engrasado con un poco de mantequilla. Cúbrelo con papel

de aluminio y cuécelo en el horno al baño maría durante una hora aproximadamente (es preferible que el horno esté precalentado).

5. DEJA REPOSAR Y SIRVE

Pasado este tiempo, deja que la terrina se enfríe y reposa en la nevera durante 12 horas. En el momento de consumirla, decórala con gambitas y unas hojas de albahaca. Sírvela cortada en lonchas gruesas y acompañada de una ensalada de lechuga y tomate.



Para menús ligeros

La carne de ave nos proporciona todos los nutrientes animales que nuestro cuerpo necesita, mientras vigila nuestra figura y salud interior.

Foto: Alberto Campuzano. Estilismo: Pepa Morán.

Pollo al tomillo con pimientos

Raciones: 4 Calorías: 365

Preparación: 20 min

Cocción: 30 min Dificultad: BAJA

- 1 pollo cortado en octavos
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 1 cebolla morada
- 100 ml. de vino blanco
- 100 ml. de caldo de pollo
- 50 ml. de aceite de oliva
- tomillo
- sal y pimienta

1. LAVA Y CORTA LOS PIMIENTOS

Quita la piel del pollo, lávalo y sécalo. Por otro lado, lava los pimientos, pártelos, quítales los filamentos blancos y las semillas y, finalmente, córtalos en trozos regulares.

2. SALTEA EL POLLO

Calienta la mitad del aceite en una sartén honda o en un wok y saltea allí los trozos de pollo, a fuego vivo, hasta que estén dorados y crujientes. Salpiméntalos y resérvalos.

3. FRÍE LA CEBOLLA

Calienta el aceite restante y, de mientras, pela la cebolla y córtala en taquitos. Después, sofríela. Añade los pimientos y continua la cocción unos minutos más. Incorpora entonces la carne, riégala con el vino y dejar que éste se evapore completamente.

4. CALIENTA EL CALDO

Por último, vierte el caldo y cuécelo unos minutos. Rectifica de sal, espolvorea el plato con el tomillo picado y sírvelo.



encebollados

Raciones: 4 Calorías: 352

Preparación: 15 min

Cocción: 1 h y 15 min Dificultad: BAJA

- 8 muslos de pollo de corral
- 2 cebollas medianas
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 vasito de vinagre de jerez
- 1 vasito de agua
- 2 hojas de laurel
- pimienta negra en grano
- pimienta negra recién molida
- sal

1. DORA EL POLLO

Pon en el fuego una cazuela con el aceite. Mientras se calienta, salpimenta los muslos de pollo y colócalos de cuatro en cuatro en la cazuela pa-

ra que se doren, dándoles la vuelta muy lentamente hasta que tomen color por todos lados. Resérvalos en una fuente y retira la cazuela del fuego.

2. POCHA LAS CEBOLLAS Y LOS AJOS

Pela las cebollas y pártelas en pequeños gajos. Pela los ajos y déjalos enteros. Colócalo todo en un recipiente adecuado e introdúcelo en el horno durante 10 minutos a máxima potencia. Una vez que la cebolla y los ajos se hayan comenzado a pochar, viértelos en la cazuela en la que se ha dorado el pollo y ponla de nuevo en el fuego. Deja que se vayan sofriendo



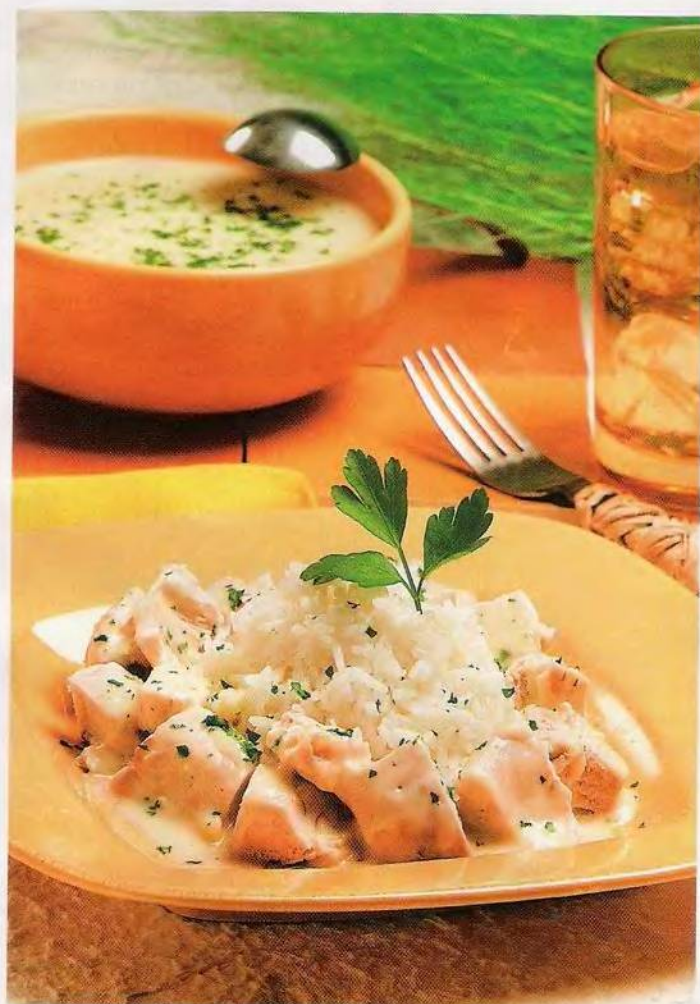
ligeramente y añade los muslos de pollo.

3. HIERVE A FUEGO LENTO

Incorpora el vinagre de jerez, el agua, la pimienta negra en grano y las hojas de laurel.

Deja que hierva el conjunto a fuego lento con la cazuela a medio tapar durante 40 minutos. Transcurrido este tiempo, deja enfriar a temperatura ambiente y sírvelo frío o templado.

Blanqueta de gallina



Raciones: 4 Calorías: 675

Preparación: 30 min

Cocción: 2 h y 30 min Dificultad: MEDIA

- 1 gallina troceada
- 1 cebolla
- 250 g de arroz
- 1 vasito de vino blanco
- 75 g de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de leche
- 2 yemas de huevo
- 1/2 limón
- 1 hoja de laurel
- perejil picado
- sal

1. CUECE LA GALLINA

En una olla grande, pon la gallina con el laurel, la cebolla pelada y partida en dos, el vino blanco y un poco de sal. Cúbrelo con agua y cuécelo, tapado, durante 2 horas a fuego lento. Transcurrido este tiempo, escurre la gallina, reservando el caldo de cocción, y trocéala en dados.

2. SALTEA EL ARROZ

Cuece el arroz en agua con sal

durante 15 minutos y, acto seguido, escúrrelo. Pon en una sartén 50 gramos de mantequilla a derretir, añade el arroz escurrecido y saltéalo. Reserva al calor.

3. AGREGA EL CALDO

En una sartén con 25 gramos de mantequilla y dos cucharadas de aceite, tuesta la harina y deslíala con la leche fría. Añade después medio litro del caldo de gallina reservado y remueve bien hasta que espese un poco.

4. TERMINA LA SALSA

En un cuenco grande, pon las yemas de huevo con el zumo de medio limón y añade la salsa anterior, removiendo continuamente. Espolvorea con un poco de perejil picado y reserva al calor.

5. MONTA EL PLATO

Sirve el plato colocando en el centro el arroz y, alrededor, la gallina troceada. Riega el conjunto con unas cucharadas de la salsa y sirve el resto en una salsera aparte.

Derroche de sabor

Los dulces, si sabemos qué ingredientes escoger, pueden formar parte de una alimentación equilibrada y continuar siendo tan irresistibles como siempre.

Textos: Redacción. Fotografía y recetas: Firofoto.

Pastelitos de sémola



Raciones: 4 Calorías: 286

Preparación: 25 min

Cocción: 55 min Dificultad: BAJA

- 75 g de sémola fina
- ½ litro de leche
- 2 huevos
- 100 g de azúcar
- 1 ramita de canela
- piel de ½ limón
- 4 mitades de melocotones en almíbar

1. PREPARA UN CARAMELO

Vierte en una sartén medio vaso de agua, añade 50 gramos de azúcar y caliéntalo lentamente hasta obtener un caramelo de color dorado. A continuación, reparte el caramelo en cuatro flaneras o

moldes pequeño refractarios y deja enfriar.

2. AGREGA LA LECHE A LA SÉMOLA

Dispón la sémola en un bol. En una cacerola, lleva a ebullición la leche con la canela y la piel de limón. Acto seguido, vierte esta mezcla sobre la sémola, remuévelo y viértelo todo de nuevo en la cacerola, añadiendo otros 50 gramos de azúcar. Deja que hierva dos minutos y aparta del fuego.

3. HORNEA LA MASA

Deja entibiar la crema de sémola unos cinco minutos y, después, agrega los huevos.

Reparte esta preparación en las flaneras e introdúcelas en el horno, previamente calentado a 180°. Cuece los pastelitos durante 30 minutos.

4. ENFRÍA Y DESMOLDA

Retira los pastelitos del horno, déjalos enfriar y, unos 30 minutos antes de servir, introduce las flaneras en un recipiente con dos dedos de agua caliente para poderlos desmoldar con facilidad.

5. DECORA Y SIRVE

Desmolda los pastelitos directamente en los platos de postre y decóralos con trocitos de melocotón en almíbar.

Timbal de fresones al vinagre

Raciones: 4 Calorías: 500

Preparación: 45 min

Cocción: 15 min Dificultad: MEDIA

- 400 g de harina
- 150 g de margarina
- 1 huevo
- 5 ml de vinagre de sidra
- 300 g de fresones
- azúcar lustre
- agua helada
- sal

1. TRABAJA LA HARINA

Tamiza la harina con un poquito de sal y ponla en un cuenco. Añade la margarina, fría, cortada en dados y trábala con los dedos hasta que quede como pan rallado grueso.

2. LIGA LA MASA

En un medidor, bate el huevo con agua helada hasta completar 150 ml. Añade el vinagre y mézclalo bien. Viértelo sobre la mezcla de harina y margarina y trábalo rápidamente con un tenedor hasta que este ligada.

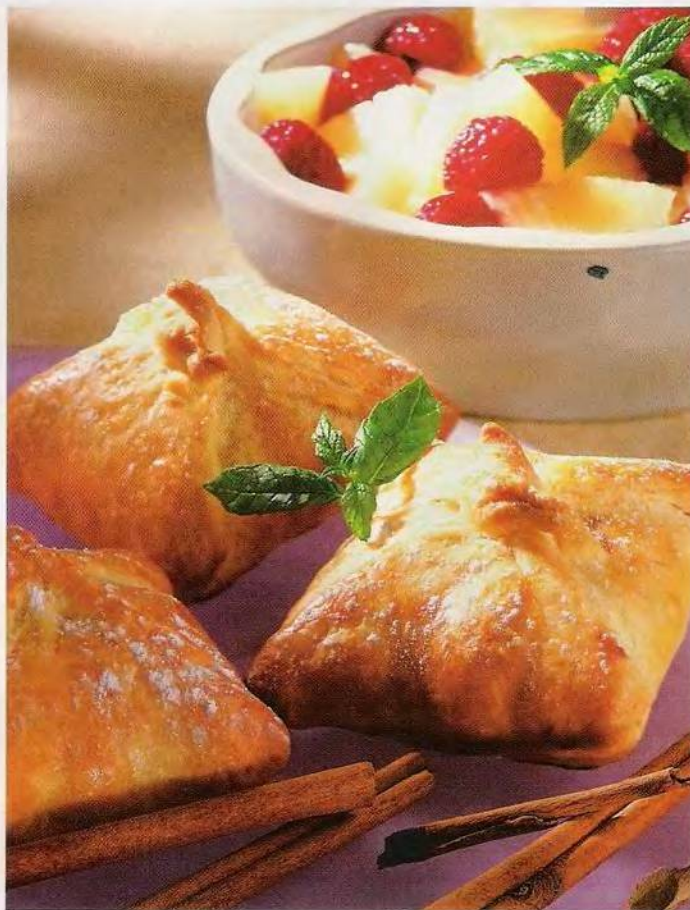
3. FORRA UN MOLDE

Extiende la masa con un rodillo enharinado y forma un disco fino. A continuación, forra con él el interior de un molde de tarta, pincha el fondo con un tenedor y cuécelo en el horno durante unos 15 minutos. Déjalo enfriar.

4. AGREGA LOS FRESONES

Lava los fresones, córtalos en trozos y colócalos en el interior del "timbal". Espolvórealos con azúcar lustre y sírvelo.





Raciones: 4 Calorías: 576

Preparación:

20 min + descongelación

Cocción: 20 min Dificultad: BAJA

- 250 g de hojaldre congelado
- 400 g de requesón
- 75 g de azúcar
- 2 huevos batidos
- 1 cucharada de ralladura de limón
- ½ cucharadita de canela molida
- frutas variadas

Suave vainilla

Si no te gusta la canela puedes reemplazarla por unas gotas de esencia de vainilla o una pizca de azúcar avainillado. Para enriquecer aún más la mezcla puedes agregarle dos cucharadas de nueces finamente ralladas.

1. ESTIRA Y CORTA EL HOJALDRE

En primer lugar, deja que se vaya descongelando la masa de hojaldre y, pasado un tiempo, estírala con un rodillo de pastelería. A continuación, corta la hoja de masa en cuadrados y pincha los bordes con huevo batido.

2. PREPARA EL RELLENADO

Mezcla el requesón con la ralladura, la canela, el azúcar y el huevo batido restante. Seguidamente, reparte el resultado sobre los cuadrados de masa.

3. HORNEA Y SIRVE

Cierra los pasteles juntando las puntas opuestas. Acto seguido, hornéalos a 200° durante unos 20 minutos, hasta que estén dorados. Sirvelos templados acompañados de una ensalada de frutas.

Mousse de naranja

Raciones: 4 Calorías: 150

Preparación: 30 min + reposo

Cocción: ninguna Dificultad: BAJA

- 4 naranjas de zumo
- 3 huevos
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de fécula de maíz
- hojas de menta fresca
- sal

1. EXPRIME LAS NARANJAS

En primer lugar, haz zumo de las cuatro naranjas y separa las yemas de las claras.

2. AGREGA EL ZUMO

En un bol, bate las yemas con el azúcar hasta que la mezcla emblanquezca. Sin dejar de remover, añade el zumo de naranja y la fécula. Acto seguido, pasa esta mezcla por un colador chino.

3. INCORPORA LAS CLARAS

A continuación, monta las claras

a punto de nieve junto con una pizca de sal y con la ayuda de un batidor eléctrico. Después, incorpora las claras a la mezcla de naranja muy suavemente para que éstas no se bajen.

4. DECORA Y DEJA REPOSAR

Reparte la mousse en recipientes individuales y decórala con unas hojas de menta. Finalmente, déjalo reposar unas 12 horas en la nevera antes de servir.

Conservar bien

Antes de guardar las mousses de naranja en la nevera es conveniente que las cubras con un film transparente para que no se les forme costra en la superficie. Las hojas de menta agrégalas justo antes de servir.

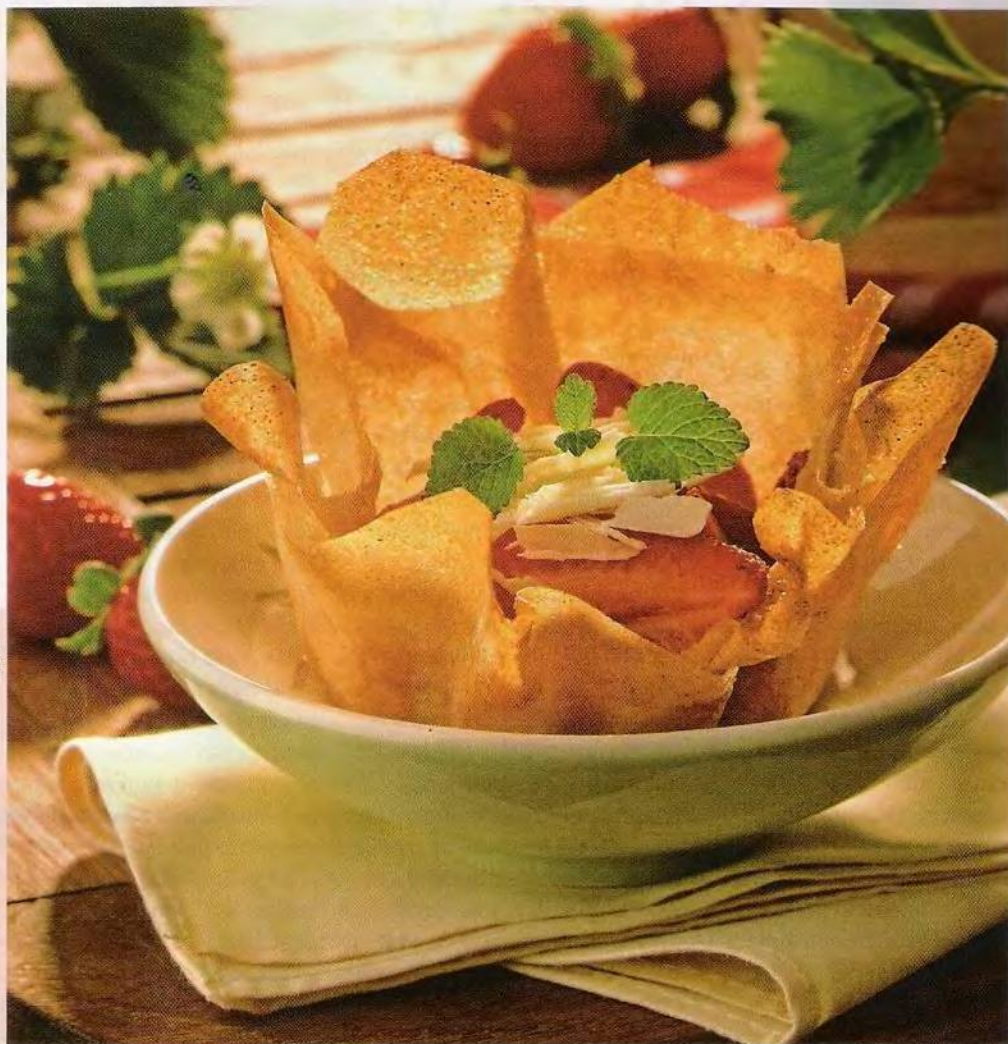


Raciones: 4 **Calorías:** 510
Preparación: 1 h y 25 min
Cocción: 25 min **Dificultad:** BAJA

- 8 hojas de brick
- 400 g de fresas
- 40 g de mantequilla
- 3 cucharadas de licor de naranja
- 2 cucharadas de miel de acacia
- 2 cucharadas de vino blanco dulce
- 1 cucharadita de canela
- 50 g de chocolate blanco
- azúcar lustre
- melisana fresca

Masas crujientes

Puedes reemplazar la pasta brick por pasta filo. Ambas se consiguen en los grandes almacenes, en su sección gourmet. No rellenes las tulipas hasta momentos antes de servir pues la masa se puede humedecer y desmerecer su cualidad crujiente.



La elaboración, paso a paso



1. LAMINAS LAS FRESAS

En primer lugar, lava las fresas (debes tener especial cuidado en su manipulación para no romperlas o deformarlas), escúrrelas y quítale el rabito y las hojas. A continuación, córtalas en láminas finas y resérvalas en un cuenco, preferiblemente dentro de la nevera.



2. MACERA LAS FRESAS

Mezcla el licor de naranja, la miel y el vino dulce en un cuenco. Llévalo a ebullición y cuécelo a fuego suave durante 30 segundos para reduzca. Vierte la preparación sobre las fresas, mézclalas delicadamente y déjalas macerar en la nevera durante una hora.



3. EMBADURNA LOS MOLDES

Calienta la mantequilla, junto con la canela, hasta que se haya fundido. Engrasa el interior de 4 moldes individuales y, con ayuda de un pincel de cocina, unta también las hojas de brick. Espolvorealas con azúcar lustre y ponlas de dos en dos.



4. CUECE LAS HOJAS DE BRICK

Forra los moldes e introdúcelos en el horno a fuego medio durante 10 minutos. Retira y pon en platos de postre. Deja enfriar. Rellena las hojas con las fresas, espolvorea con escamas de chocolate blanco y decora con hojitas de melisana.



DRA. MARTA DÍAZ
Médico especializada
en cardiología.

Dieta y embarazo

Una dieta sana es siempre recomendable aunque hay etapas fisiológicas donde mantener un hábito alimentario saludable es fundamental. Una de estas etapas es el embarazo. El desarrollo y crecimiento del bebé así como la salud de la madre dependen en gran medida de la dieta que ésta siga antes y durante el embarazo.

La alimentación previa al embarazo es importante ya que tiene influencia sobre la fertilidad y además puede ayudar a prevenir malformaciones en el feto. Las carencias alimenticias de una mujer suelen agravarse durante la gestación a causa del estrés metabólico al que se somete el cuerpo de la madre. Por eso es fundamental mantener una dieta variada y equilibrada desde antes de intentar quedarse embarazada. Igualmente es importante evitar el consumo de alcohol y suprimir el tabaco por completo ya que pueden disminuir la fertilidad, tanto de la madre como del padre.

El embarazo supone un gasto energético importante para la

madre, de unas 75.000 a 80.000 KCal en total aproximadamente. La mujer embarazada debe seguir una dieta equilibrada y variada para asegurar el aporte de todos los nutrientes al feto y deberá realizar un aporte energético suplementario para garantizar el crecimiento y desarrollo del futuro bebé.

SIN EXCESOS

Eso no quiere decir que la madre deba comer por dos. El aporte energético que debe añadirse sobre una dieta normal equilibrada es de unas 150 KCal diarias más durante el primer trimestre y en torno a unas 300 KCal diarias más durante el resto de la gestación. Además, este aporte energéti-

co extra es mejor realizarlo repartiéndolo en varias tomas de comida al día (entre 4 y 6) incluyendo una toma a media mañana y la merienda. Para garantizar un buen desarrollo del feto y la buena salud de la madre las dietas de adelgazamiento durante el embarazo deben evitarse por completo. La mujer debe aumentar un total de entre 8 y 12 Kg. de media durante el embarazo normal. Lógicamente, si se espera más de un bebé, el aumento de peso que cabe esperar será mayor. En todos los casos debe llevarse



un control estricto por el ginecólogo, que será quien controlará la evolución del embarazo, el desarrollo fetal y la salud de la madre así como la evolución de la ganancia de peso, tanto de la madre como del futuro bebé y marcará las pautas dietéticas a seguir en cada caso.

Una dieta equilibrada en el embarazo

Este menú quiere ayudar a seguir una dieta sana y equilibrada durante los meses de embarazo, controlando el aporte de energía y el inevitable –y necesario– aumento de peso, y asegurando que los nutrientes que se obtienen son los necesarios tanto para la futura mamá como para el bebé.

Lunes

DESAYUNO

- Café descafeinado con leche
- Tostadas con mantequilla y mermelada

A MEDIA MAÑANA

- Fruta del tiempo
- 1 Yogur

COMIDA

- Ensalada variada
- Lomo con champiñones
- Pan
- Fruta fresca

MERIENDA

- Infusión o zumo de frutas
- Galletas integrales

CENA

- Crema de calabacín
- Lenguado a la plancha
- Pan
- Yogur

Martes

DESAYUNO

- Yogur con cereales
- Zumo de naranja

A MEDIA MAÑANA

- Fruta del tiempo
- Infusión

COMIDA

- Macarrones con queso
- Sepia a la plancha con pimientos asados
- Postre lácteo

MERIENDA

- Macedonia de frutas con cuajada

CENA

- Ensalada de tomate y queso fresco
- Hamburguesa de pollo a la plancha
- Pan
- Fruta fresca

Miércoles

DESAYUNO

- Café descafeinado con leche
- Bollo de leche

A MEDIA MAÑANA

- Fruta del tiempo
- 1 Yogur

COMIDA

- Salteado de verduras
- Filete de ternera con ajo y perejil
- Fruta fresca

MERIENDA

- Infusión o zumo de frutas
- Biscotes con mermelada

CENA

- Sopa de fideos
- Tortilla de alcachofas y cebolla
- Pan
- Yogur

Jueves

DESAYUNO

- Zumo multifrutas
- Panecillo con aceite de oliva y pavo

A MEDIA MAÑANA

- Fruta del tiempo
- Infusión.

COMIDA

- Lentejas caseras
- Salmón a la plancha con limón
- Pan
- Postre lácteo

MERIENDA

- Yogur con frutos secos

CENA

- Salteado de espárragos
- Trigueros
- Pechuga de pavo en ruelas
- Fruta fresca

La mermelada: tomar fruta de temporada todo el año



La mermelada es una conserva de fruta a la que se añade azúcar que actúa como agente conservante. La técnica de cocer frutas con azúcar de caña las transmitieron los descubridores españoles desde América. No obstante los griegos ya cocían membrillos en miel según se recoge en varios tratados. Las mermeladas más comunes suelen llevar significativas cantidades de azúcar,

de forma proporcional al peso de la fruta con rangos que oscilan entre el 50-100%. Eso produce que la mermelada sea un alimento rico en vitaminas y minerales pero también en calorías y azúcares de rápida absorción. Las mermeladas que contienen fructosa son aptas para diabéticos por presentar un mejor metabolismo, disminuyendo los cambios bruscos de glucosa en sangre así

como la secreción de insulina. La elección del tipo de mermelada que nos es más recomendable dependerá de varios factores. En caso de sobrepeso es preferible elegir las bajas en calorías. No obstante, un consumo moderado de mermelada clásica si no se padecen las situaciones antes descritas es una forma sana y natural de comer fruta de temporada durante todo el año.

Alimentos indispensables en el menú

• **Lácteos.** Son una fuente de proteínas de alto valor biológico así como calcio, vitaminas B2, A y D. Deben consumirse a diario de 3 a 4 raciones

drosolubles y sales minerales. Deben consumirse de 3 a 5 raciones al día. Cada ración equivale a una taza de verduras crudas o media taza de verdura cocida.

• Carnes, pescados, huevos y derivados.

Son fuente de proteínas de alto valor biológico y de hierro de fácil absorción. Aportan los aminoácidos esenciales necesarios para el desarrollo del feto. El pescado azul aporta ácidos grasos omega-3 fundamentales para la formación del sistema nervioso del bebé. Deben consumirse 2-3 raciones al día.

• **Frutas.** Aportan hidratos de carbono simples y son fuente de vitaminas, sales minerales y fibra. Si se toman crudas son una importante fuente de vitamina C y carotenos. Deben consumirse de 2 a 4 raciones al día. Cada ración equivale a media taza de fruta cortada o una pera o una manzana o 3 ciruelas.

• Aceites y grasas.

Contribuyen al aporte de vitaminas liposolubles y de ácidos grasos esenciales necesarios para el desarrollo del feto. Dado su alto valor energético debe moderarse su consumo.

• Cereales, patatas y legumbres.

Son una de las fuentes principales de energía ya que aportan hidratos de carbono complejos. También son una importante fuente de vitaminas del grupo B. Deben consumirse de 6 a 11 raciones diarias.

• **Verduras y hortalizas.** Aportan fibra que favorece el tránsito gastrointestinal así como vitaminas hi-

• **Líquidos.** Deben consumirse entre 1'5 y 2 litros de agua al día, complementado con zumo de frutas sin azucarar, caldos e infusiones suaves para hidratar.

Viernes

DESAYUNO

- Café descafeinado con leche
- Biscotes con queso fresco y miel

A MEDIA MAÑANA

- Fruta del tiempo
- 1 Yogur

COMIDA

- Ensalada variada
- Muslitos de pollo al horno con patatas
- Fruta fresca

MERIENDA

- Infusión o zumo de frutas
- Galletas integrales

CENA

- Crêpes de verduras
- Merluza al vapor con pimientos del piquillo
- Yogur

Sábado

DESAYUNO

- Zumo de melocotón
- Yogur con muesli sin azúcar.

A MEDIA MAÑANA

- Fruta del tiempo
- Infusión

COMIDA

- Arroz tres delicias
- Croquetas de bacalao y verduras
- Pan
- Postre lácteo

MERIENDA

- Macedonia de frutas con cuajada

CENA

- Endibias con anchoas
- Lomo de cerdo con piña
- Pan
- Fruta fresca

Domingo

DESAYUNO

- Café descafeinado con leche
- Galletas con frutos secos

A MEDIA MAÑANA

- Fruta del tiempo
- 1 Yogur

COMIDA

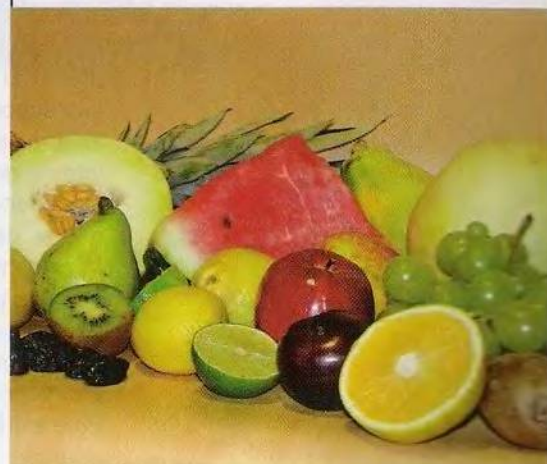
- Ensalada variada
- Albóndigas de ternera con salsa de tomate y albahaca
- Pan y fruta fresca

MERIENDA

- Infusión o zumo de frutas
- 1 bollo integral

CENA

- Crema de verduras
- Tortilla de atún
- Pan
- Yogur



El ácido fólico y los folatos son formas diferentes de la vitamina B9. Los folatos son la forma en la que se presenta la vitamina B9 en los alimentos, mientras que el ácido fólico es la forma sintética, es decir, la que se fabrica en laboratorios. Ambos tienen la misma función en el cuerpo humano: participan en el metabolismo de las proteínas y tienen un papel fundamental en la división celular y en la formación de glóbulos rojos.

La vitamina B9 es hidrosoluble por lo que sus reservas en el cuerpo son escasas y las cantidades ingeridas que no se utilizan son eliminadas por la orina. Desde hace 15 años hay evidencias científicas del beneficio que supone la administración de ácido fólico durante el periodo preconcepcional y en los primeros meses de embarazo, ya que disminuye significativamente el riesgo de que el recién nacido presente defectos del tubo neural (anencefalia, encefalocele o espina bífida entre otros). El ácido fólico es beneficioso no solo

para las mujeres gestantes sino para hombres y mujeres de cualquier edad. Recientes estudios sugieren que puede jugar un papel importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares. También se ha comprobado que la ingesta regular de ácido fólico puede reducir la aparición de algunos tipos de cáncer como el de cuello de útero y el de colon. El déficit de ácido fólico también puede ser la causa de cierto tipo de anemias.

Los alimentos más ricos en ácido fólico son los siguientes:

HORTALIZAS DE HOJAS VERDES

Brécol, lechuga, espinacas, repollo, acelgas... Hay que tener en cuenta que los folatos son termolábiles (vulnerables a la temperatura) por lo que si cocinamos las hortalizas puede disminuir la concentración de los mismos.

FRUTAS FRESCAS

Especialmente el aguacate, la naranja, la fresa, el plátano o el pomelo son los que más ácido fólico contienen.



CARNE

Principalmente vísceras como el hígado y los riñones.

LEGUMBRES

Las más ricas en ácido fólico son las habas, los frijoles y las alubias

FRUTOS SECOS

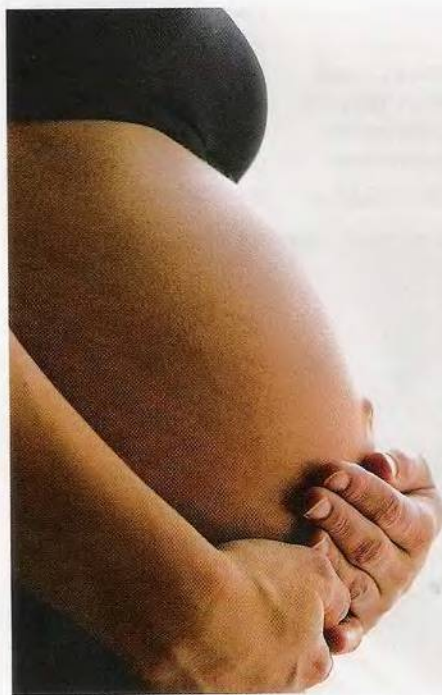
Principalmente las nueces, cacahuets y almendras

CEREALES

La avena y la harina de trigo integral son los cereales con mayor contenido de ácido fólico y que no deben faltar en la dieta durante el embarazo.

HUEVOS

La parte del huevo con mayor concentración de vitamina B9 es la yema, aunque también es la más calórica.



PIROSIS O ACIDEZ EN EL EMBARAZO

Es muy común durante el embarazo, mayoritariamente en el tercer trimestre, debido a la compresión del estómago por el crecimiento uterino que facilita el reflujo gastroesofágico. El reflujo gastroesofágico consiste en el paso de ácido del estómago hacia el esófago. Los síntomas principales consisten en una sensación de ardor en la parte inferior del tórax, lo que comúnmente se conoce como "boca del estómago", que se desplaza hacia arriba alcanzando la garganta, y que algunas veces viene acompañada de regurgitación de líquido que deja un sabor amargo en la boca. Generalmente el problema suele desaparecer tras el nacimiento del bebé. Para evitarlo podemos tomar algunas

medidas, como por ejemplo evitar acostarse justo después de las comidas. También se puede elevar la cabecera de la cama a 45 grados para mantener el jugo gástrico en el estómago, evitar aquellos alimentos que contribuyan a irritar la pared del esófago como condimentos picantes, frutas cítricas, platos con tomate o salsa de tomate, repartir las comidas en varias tomas de menor cantidad para favorecer una digestión más rápida, consumir los líquidos fuera de las comidas para evitar el aumento de volumen del estómago. En cualquier caso, deberemos consultar siempre con el médico antes de tomar cualquier medicamento si estas medidas no son eficaces.

El tomate: saludables antioxidantes

En su época de maduración, en verano, es cuando los tomates mejor saben cuida nuestro sistema inmunológico. El secreto está en el color.

Textos: Núria Cárcamo. Fotografía y recetas: Firofoto.

El tomate consigue su bonito color, que va del amarillo al rojo intenso, gracias a la presencia de un pigmento, el licopeno. Es en esta sustancia donde reside el principal beneficio de esta hortaliza para nuestra salud, pues el licopeno posee propiedades antioxidantes que protegen las células de la acción de los radicales libres, que son uno de los principales causantes de enfermedades cardiovasculares, del cáncer y del envejecimiento de los tejidos. Por este motivo, el consumo de tomate y sus derivados constituye una medida de prevención natural enfrente a ciertas enfermedades y un hábito saludable a fomentar.

Por otro lado, esta hortaliza también destaca por otros nutrientes beneficiosos pa-

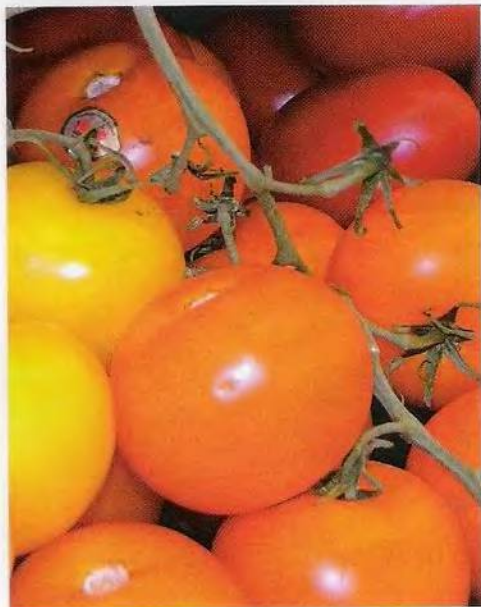
ra el organismo. Teniendo en cuenta el hecho de que un tomate mediano sólo aporta alrededor de 40 calorías, estamos ante un alimento muy ligero, pues la mayor parte de su peso es agua. El potasio (que conlleva un efecto diurético), el magnesio y la fibra también están presentes, así como varias vitaminas del grupo B y la vitamina C. Y es durante el verano, que esta verdura se erige como una de las principales fuentes de esta vitamina, pues los mejores tomates, sobre todo para ensalada, son los que se recolectan durante la época estival. De hecho, el sol veraniego, en pleno campo, consigue darle al tomate el máximo valor nutritivo, un profundo aroma y su característico sabor dulce con toques amargos.

Propiedades medicinales

Los tomates, aparte de regalarnos una gran variedad de nutrientes, también poseen usos medicinales que vale la pena conocer y aprovechar

en la ocasión adecuada. Por ejemplo, esta hortaliza ayuda a curar heridas de diversa índole, favoreciendo la cicatrización y rebajando la

inflamación, si existe. Simplemente se tiene que machacar una hoja de tomatera y aplicar en forma de emplastro sobre la herida. También se puede usar la baya de esta planta, es decir, el tomate que consumimos, de igual modo. Por otro lado, el jugo de tomate con un poco de sal resulta ideal para calmar la sed en los días más calurosos del verano.



Variedades de tomate

Hay multitud de variedades de tomate que se clasifican según su uso, tamaño y forma, pero hay dos factores que son los que más los diferencian de cara al consumidor: los tomates para ensalada y los tomates para cocinar. De entre los primeros, encontramos los siguientes:

• **Dan-Roc:** quizá la variedad más representativa de este grupo, muy lleno y carnoso.

• **Montserrat:** de forma lobulada y gran tamaño, es un tomate bastante vacío pero muy apreciado por su sabor.

• **Cherry:** los pequeños de la casa, de piel fina, sabor dulce y agradable y forma redonda.

En los tomates para cocinar destacan los que siguen:

• **Daniela:** una de las variedades maduras más comercializadas, de forma esférica y muy jugoso.

• **Pera:** con mucha cantidad de pulpa, muy sabroso y aromático. Este clase de tomates son ideales para conservas, salsas y purés.

Para prepararlos para conserva, sólo es necesario limpiarlos, pelarlos, escurrirlos apretándolos con la mano y colocarlos enteros o a trozos, en tarros de cristal. Luego, basta con cocerlos al baño maría durante 20 minutos.

zanahorias y huevo duro

Raciones: 4 Calorías: 545

Preparación: 20 min

Cocción: 40 min Dificultad: BAJA

- 4 tomates rojos
- 4 zanahorias
- 6 patatas pequeñas de piel fina
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de sal gruesa
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 4 trozos de bacalao sin piel ni espinas
- 2 huevos duros
- 50 g de mantequilla
- 2 cucharadas de cebollino picado
- pimienta blanca
- tomillo
- sal

1. RALLA LOS TOMATES

Escalda los tomates en agua hirviendo durante 10 segundos. Después, retíralos del agua, pé-

lalos, rállalos y, por último, reservalos.

2. CUECE EN EL MICROONDAS

Corta las zanahorias a rodajas, introdúcelas en un recipiente apto para el microondas junto con cuatro cucharadas de agua y dos de aceite. En el mismo recipiente, coloca las patatas con piel, cortadas por la mitad, que habrás lavado previamente. Cubre el recipiente con film transparente agujereado para que respire, y cuécelo a potencia máxima durante unos 15 minutos.

3. HIERVE EL BACALAO

Lleva a ebullición dos litros de agua con la sal gruesa, el tomi-



llo, el ajo y el laurel. Introduce el pescado y déjalo hervir durante 10 minutos a fuego suave.

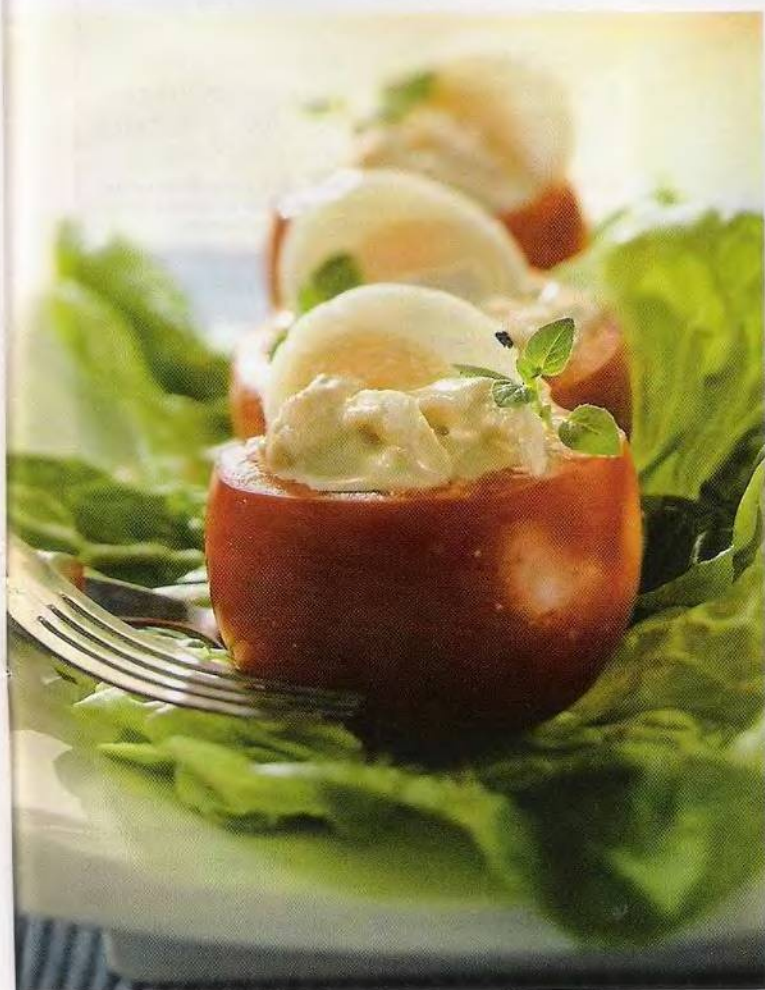
4. CUECE EL TOMATE

Pon una cazuela de fondo grueso al fuego. Cuece durante cinco minutos la mantequilla, seis cucharadas del agua de hervir el pescado y el tomate reservado. Salpimienta. Pela y corta los

huevos a cuartos.

5. MONTA EL PLATO Y SIRVE

Coloca unas cuantas zanahorias en el centro del plato, un trozo de bacalao encima y cúbrelo parcialmente con la salsa de tomate. Alrededor, pon dos trozos de patata y dos de huevo duro. Decora espolvoreando el cebollino por encima.



Tomates rellenos de mar y montaña

Raciones: 4 Calorías: 249

Preparación: 35 min

Cocción: ninguna Dificultad: BAJA

- 8 tomates grandes y regulares
- 75 g de pollo cocido (sin hueso ni piel)
- 125 g de atún en conserva
- 3 filetes de anchoas en aceite
- 5 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 huevos duros
- 6 hojas de lechuga
- 8 ramitas de perejil
- sal y pimienta

1. VACÍA LOS TOMATES

Corta la tapita superior de los tomates y vacíalos. Acto seguido, déjalos escurrir y acábalos de secar con papel absorbente o servilletas de papel. Salpimienta el interior del tomate.

2. HAZ UN PURÉ

Pica el pollo bien pequeño y resérvalo. Por otro lado,

escurre el atún y las anchoas y, después, trocéalos. Bátelos con un batidor eléctrico junto con el zumo de limón, la mayonesa y la pimienta hasta conseguir un puré fino.

3. TROCEA LOS HUEVOS

Pela los huevos y córtalos a rodajas (reserva cuatro de los que hayan quedado más bonitas para decorar). El resto de rodajas trocéalas a cuadritos y añádelas a la mezcla anterior junto con el pollo reservado. Sazona.

4. RELLENA LOS TOMATES

Lava la lechuga y repártela en el fondo de la bandeja. Coloca los tomates encima y rellénalos con la mezcla. Decora cada tomate con una rodaja de huevo duro y una ramita de perejil. Déjalos enfriar en la nevera antes de servir.



PEDRO L. GONZÁLEZ

Médico especializado en medicina preventiva y periodista.

Contra la astenia, buena vida

Seguir una alimentación saludable, la práctica de ejercicio moderado y la relajación, así como evitar el estrés, son los hábitos a adoptar para paliar la astenia primaveral.

Que la primavera la sangre altera es un dicho popular que se podría aplicar a la mitad de la población. Durante la primavera, numerosas personas experimentan una serie de síntomas comunes de carácter leve, como la sensación de debilidad, de cansancio, de falta de vitalidad y de fuerzas, dificultad de concentración y trastornos de la memoria, del sueño y alteraciones del apetito. A pesar de su elevada incidencia, algunos expertos opinan que la astenia primaveral es un trastorno inexistente y, por tanto, no lo tienen en cuenta. Sin embargo, lo cierto es que cada primavera muchos sentimos que todo cuanto hemos de hacer o decir significa un esfuerzo agotador. Lo mejor es combatirlo con una buena dosis de optimismo y buenos alimentos.

¿QUÉ ES?

Cuando sobreviene, la astenia primaveral es de

carácter leve y remite al cabo de pocos días. La edad de mayor incidencia de la astenia primaveral se sitúa entre los 20 y los 50 años y afecta especialmente a mujeres, que muchas veces reciben el diagnóstico de depresión, anemia o cualquier otra enfermedad sin poder definir muy bien el cuadro. Pero lo cierto es que la astenia se debe casi siempre a una combinación negativa de hábitos: sueño insuficiente, una dieta rica en grasas y azúcares refinados, dietas de adelgazamiento sin supervisión profesional y situaciones estresantes. En la primavera se unen a estas causas síntomas casi indetectables debidos a la tendencia a la reacción alérgica al polen. Además, el alcohol, la cafeína y el tabaco ejercen su efecto tóxico, empeorando el trastorno.

BUENOS ALIMENTOS

A menudo ocurre que es en el cambio entre estaciones cuando nos

Alimentos especialmente recomendados



VERDURAS Y HORTALIZAS

Todo tipo de verduras y hortalizas. Es preferible comerlas crudas

ya que de esta manera conservan mucho mejor sus propiedades nutricionales beneficiosas.

Ración: al menos una ración (100 g o un plato) todos los días.



CEREALES, PAN, FÉCULAS

Aportan la fibra y los hidratos de carbono necesarios para dar ener-

gía al cerebro. Copos de cereales integrales a poder ser ricos en salvado, y también pan y galletas integrales.

Ración: cereales, un bol diario; pan y galletas: 60 g diarios.



PESCADOS Y LEGUMBRES

Pescado azul, tipo salmón, sardina o caballa.

Legumbres como lentejas, guisantes y alubias sobre todo si se unen a arroz o algún vegetal.

Ración: de pescado azul, un plato cocinado o 100 g de peso seco al menos una vez al día; de legumbres, un plato cocinado u 80 g de peso seco, al menos tres o cuatro veces por semana.



CARNES Y HUEVOS

Eliminar la carne roja al máximo, sobre todo tras los primeros días de una dieta depurativa.

Si no es posible prescindir de la carne, es mejor comer pavo o pollo, que son carnes más suaves que las rojas.

Ración: carnes, raciones de 100 g.



FRUTA

Piña, manzana, uva, melón y sandía, pues ayudan a depurar toxinas por tener un

contenido más elevado en agua que otras frutas, de modo que su efecto hidratante es mayor.

Ración: al menos una pieza al día.



sometemos a exámenes escolares, se inician ciclos de trabajo o seguimos dietas para recuperar la forma, que nos aumentan el estrés. La mejor manera de contrarrestar sus efectos es mediante una dieta

equilibrada y la adquisición de hábitos de vida más saludables. La dieta debe incluir más frutas y verduras frescas, así como pescado, al tiempo que se consumen menos carnes rojas. El azúcar blan-

co, las grasas, la bollería industrial y de pastelería o los platos precocinados no ayudan a mejorar los síntomas. Además, la piña, el aguacate y los plátanos contienen teanina, un aminoácido que es necesario p-



sintetizar la serotonina, el neurotransmisor que regula el estado de ánimo. El salmón, la sardina o el besugo, junto con los frutos secos y las legumbres, nos ayudan con un mayor aporte de hierro, que estimula la oxigenación de órganos y tejidos.

Las comidas a lo largo del día tienen que mantener un ritmo y un orden. Interesa distribuir la alimentación en cinco tomas si pasan más de cuatro horas de una a otra. No pueden faltar el desayuno, el almuerzo, la comida, la merienda y la cena.

EL PODER DEL GINSENG

Muchas personas, sobre todo los adolescentes, más activos, necesitan un aporte extra de vitaminas y minerales o suplir éstos con algún tónico natural. Si estamos en época de exámenes o de esfuer-

zo físico nada como el ginseng para vigorizar y rejuvenecer el organismo. Se trata de una planta herbácea que concentra en la raíz todo tipo de nutrientes fundamentales: vitaminas (principalmente del grupo B) y minerales como potasio, calcio, fósforo, hierro y magnesio. En concreto, los productos elaborados con polvo de raíz de ginseng rojo son muy efectivos a la hora de combatir la astenia primaveral, ya que ayudan al organismo a responder correctamente a la situación ambiental en la que se encuentra. Además, actúan como un eficaz agente antiestrés y antifatiga, aumentan el rendimiento físico y mitigan la sensación de cansancio.

ADIÓS TRISTEZA

Entre muchos de los afectados por la astenia de la primavera se ins-

tala una tristeza que se puede confundir con una depresión leve. Esto se debe a las variaciones en el tono vital que ocurren con los cambios de estación, debido a las distintas condiciones de humedad, temperatura y grado de luminosidad. Es muy importante combatir ese estado durmiendo un mínimo de 8 horas y manteniendo unos horarios fijos.

Un aliado perfecto contra el bajo tono vital es el tomillo, pues es un tónico del sistema nervioso, tal y como lo puede ser el café o el té, pero sin los efectos secundarios que tienen éstos. Una sopa a base de tomillo puede ser el líquido ideal para el desayuno o como infusión a media tarde. Las infusiones de hibiscus también ejercen un efecto tónico.

Además, hay que intentar mantener una actitud positiva ante los

acontecimientos y relajarse mediante técnicas de yoga o meditación y practicando ejercicio. Las técnicas de visualización, afirmaciones y

fijación de metas, ayudan a reforzar el organismo mismo a la vez que a conseguir los cambios de hábitos alimenticios necesarios.



Vitalidad y serenidad

Contra la astenia primaveral no es suficiente con modificar algunos hábitos alimenticios, como prescindir de la bollería industrial o los azúcares refinados. Evitar el consumo de alcohol, café y tabaco también es importante, así como beber un mínimo de dos litros de agua al día y practicar ejercicio con regularidad. De hecho, con media hora al día ya es suficiente. Por último, dedicarse un tiempo a relajarse, haciendo ejercicios de meditación o visualización, te hará ganar calidad de vida.

Elegir los productos mas sanos y saludables

Nuestra despensa debe disponer siempre de los alimentos más nutritivos y beneficiosos para nuestra salud, por supuesto dejando espacio para esos pequeños caprichos a los que no hay que renunciar.

Texto: Graciela Bajraj



El pan, imprescindible para la salud y mejor si es integral

El pan integral que está elaborado con harina integral, es decir, con el grano de cereal entero, aporta más vitaminas y minerales que el pan blanco y es rico en fibra alimenticia. Es más compacto ya que la harina contie-

ne menos gluten y su masa no atrapa tanto gas al fermentar, quedando menos esponjoso. Se trata de un tipo de pan especialmente indicado para quienes sufren de estreñimiento, diabetes, problemas de colesterol

o siguen dietas de adelgazamiento. Es importante tener en cuenta que conviene consumirlo en el día, o bien congelarlo ya que así dura unos cuantos días. Para descongelarlo, es suficiente dejarlo a temperatura ambiente.

El tofu: proteína vegetal

El tofu está elaborado a partir de la soja. Su aspecto es el de un cubo de unos 225 g, de color blancuzco. Es, para millones de personas en todo el mundo, la principal fuente de proteínas vegetales y lo consumen a diario. Es un alimento más suave y digestivo que los alimentos ricos en proteínas animales como las carnes, el huevo, la leche y sus derivados. Es bajo en calorías y ayuda a reducir los niveles de colesterol. Contiene calcio y sales minerales, convenientes sobre todo en la edad de la menopausia. Se puede

freír, rebozar, empanar, estofar, hacerlo a la plancha, como base de albóndigas, y croquetas, en sopas y en postres. No contiene conservantes ni productos químicos por lo que es conveniente reservarlo en la nevera.



Fideos chinos. Fideos sin gluten



Los chinos, sabios en muchos aspectos, inventaron las pastas, según cuenta la leyenda. Desde tiempo inmemorial ellos fabrican unos fideos superfinos y que se comercializan secos. Tienen la ventaja de estar hechos a partir de harina de soja, agua y almidón de maíz, por lo cual son más ligeros que los fideos de trigo y

los puede consumir todo el mundo, inclusive los alérgicos al gluten. Se preparan hirviéndolos en agua con sal, escurridos y salteados en aceite junto con diversos y variados ingredientes. Se deben conservar en un sitio seco y fresco. Hoy en día son fáciles de encontrar en muchos supermercados y grandes superficies.

En el supermercado podemos encontrar cada vez más alimentos, especialmente lácticos, etiquetados como "probióticos". Se trata de alimentos que aportan bacterias beneficiosas para el orga-

nismo que, tras superar la digestión, llegan al colon, ayudando a absorber mejor los nutrientes de otros alimentos y a regular el tránsito intestinal. Aparte de éstos, los llamados "prebióticos", no incorpo-

ran bacterias vivas, sino nutrientes que ayudan al desarrollo de las bacterias que ya tenemos en nuestros intestinos. Ambos son una buena opción a tener en cuenta a la hora de llenar nuestra despensa.



Brotes de alfalfa, refrescantes y sabrosos



Los brotes de alfalfa, producidos a partir de las semillas germinadas, son nutritivos

ya que absorben muy bien las sales minerales del suelo. Además, son refrescantes, tier-

nos y sabrosos. Resultan sencillos de preparar, pues se pueden comer crudos, solos, en ensaladas, en tortillas o como ingrediente de diversos platos. Se comercializan envasados al vacío ya limpios y listos para usar. Es conveniente conservarlos, por un par de días como máximo, en la nevera.

Chocolate, mejor cuanto más cacao contenga

Además de su extraordinario sabor al chocolate se le atribuyen muchas cualidades beneficiosas para la salud. Es beneficioso para las funciones de las células nerviosas ya que facilita el trabajo del sistema cardiovascular. Por su alto contenido en proteínas, en sustancias minerales -potasio, magnesio, hierro y calcio- y grasas vegetales tiene un poder nutritivo superior al de la carne, con la ven-

taja de permitir una digestión más rápida, dado su reducidísimo volumen en relación con su aportación energética. Sólo está vetado para quienes necesiten cuidar el peso ya que aporta mu-

chas calorías. Cuanto mayor sea su proporción de pasta de cacao mejor es su calidad. Hay que conservarlo en un sitio seco y fresco. En verano, mejor en la nevera para evitar que se deshaga.



Verdadero o falso: las legumbres



FRANCESC FOSSAS
Especialista en dietética.

Una gran cantidad de hidratos de carbono de absorción lenta, escasa presencia de grasas, tantas o más proteínas que la carne, una importante presencia de vitaminas y minerales y un elevado contenido en fibra alimentaria definen el perfil nutricional de las legumbres, un alimento extraordinario. Pero, a pesar de todo ello, y en contra de las recomendaciones de los expertos, su consumo ha ido descendiendo de manera espectacular durante las últimas décadas. Algunas falsas creencias han contribuido a ello.

✗ Las legumbres engordan

En contra de lo que se piensa habitualmente, no hay alimentos que engorden ni que adelgacen. Lo que cuenta es el balance energético global, es decir, la relación entre el aporte y el gasto calórico. Es cierto que las legumbres contienen una cantidad importante de energía, pero ello no justifica en ningún caso su exclusión de ninguna dieta, pudiendo formar parte perfectamente de una alimentación equilibrada e incluso de las dietas hipocalóricas.

✓ Las legumbres producen gases

Las legumbres contienen sustancias no digeribles que al llegar al intestino grueso fermentan y dan lugar a la producción de gases. Pero también es cierto que estas sustancias son solubles en agua y son eliminadas en parte durante la cocción, en especial si se utilizan varias aguas de cocción sucesivamente. Asimismo, en la práctica también se observa en muchos casos una adaptación progresiva a su consumo en la medida que se van introduciendo poco a poco en la dieta.

✗ Las legumbres tienen colesterol

Ningún alimento de origen vegetal, y las legumbres obviamente lo son, contiene colesterol. Lo que sí contiene colesterol son los ingredientes con los que a menudo se preparan, como chorizo, morcilla, costilla de cerdo... Pero se pueden preparar de otras muchas formas, por ejemplo con hortalizas y/o pescado, dando lugar a platos deliciosos y muy saludables.





DR. JOSEP LLUÍS BERDONCES
Especialista en
Medicina naturista

Falta de azúcar

En ocasiones siento que me fallan las fuerzas y tengo que tomar alguna bebida azucarada para reponerme. Mi médico me ha asegurado que no tengo diabetes pero lo cierto es que estoy preocupada. ¿Qué puede ser, si no?

Beatriz Santos Jiménez
(Palencia)



Hay personas que padecen hipoglucemias, es decir, bajones de azúcar, con excesiva frecuencia. Esto se puede demostrar a veces haciendo una (o varias) determinación de la glucosa sanguínea cuando te viene el cansancio mediante un test muy sencillo que requiere simplemente un pequeño pinchazo en un dedo y cuyos resultados se obtienen de forma casi inmediata. Las hipoglucemias no dan solo bajones energéticos físicos, sino



Sobrellevar la quimioterapia

Me han diagnosticado un pequeño tumor por el que tendré que seguir tratamiento de quimioterapia. Me han dicho que los efectos secundarios son muy incómodos -náuseas, mareos, debilidad...- y querría saber si hay algún método natural para intentar sobrellevarlos.

Bruna Cardelloso Ribba
(Vielha, Lleida)

Muchas veces, durante una quimioterapia se produce una fatiga importante, una desgana y pérdida del cabello. No olvidemos que

también psíquicos o emocionales, y pueden indicar un mayor riesgo de padecer diabetes, por lo que es importante seguir un mínimo control de las mismas.

En todo caso, como consejo a nivel general, debes consumir carbohidratos de acción lenta (cereales integrales, legumbres,

se trata de un tratamiento bastante agresivo para nuestro organismo en general. Aunque no hay una dieta específica para ello te diré que no conviene que abus

ses de la carne, de los huevos o de los lácteos, y que debes tomar alimentos reforzantes como jugos de frutas naturales, frutos secos y legumbres para ayudar a combatir la pérdida de fuerzas asociada a la quimioterapia. Además de ello, suplementos alimentarios como el germen de trigo

o el polen de abejas (una cucharadita de cada al día) te pueden ser de utilidad.

En todo caso, la dieta ha de ser equilibrada, y poner pocas grasas (aceite de oliva, frutos secos y aguacate especialmente), un poco de proteína (pescado, legumbres, huevos y carne), algo más de carbohidratos (cereales integrales, patatas y pasta), y abundancia de alimentos ricos en vitaminas y oligoelementos, como frutas y verduras. Todo esto puede serte de ayuda.

Muchas veces, durante una quimioterapia se produce una fatiga importante, una desgana y pérdida del cabello. No olvidemos que también psíquicos o emocionales, y pueden indicar un mayor riesgo de padecer diabetes, por lo que es importante seguir un mínimo control de las mismas.

En todo caso, como consejo a nivel general, debes consumir carbohidratos de acción lenta (cereales integrales, legumbres, hortalizas...) y reducir los de acción rápida (dulces, azúcar, chocolate, néctar de frutas, etc.).

Piensa, sin embargo, que los azúcares rápidos no solo son un "doping" para el cuerpo, sino también para la mente, e incluso un proceso depresivo mejora de forma casi inmediata, pero momentánea cuando se consumen azúcares y dulces. Por lo que en ocasiones son recomendables en estados de decaimiento.

ENVÍA TUS CONSULTAS A:
COCINA SANA Y NATURAL



MC Ediciones S.A.
Pº San Gervasio,
16-20
08022 Barcelona

Correo electrónico:
cocinasana@mcediciones.es
Todas las cartas y mensajes deben
incluir el nombre completo y la
dirección

Alergia al chocolate

Sé que tomar mucho chocolate no es bueno y que puede favorecer la aparición de granos en la piel, pero a mí me sucede esto con solo tomar una pequeña tablilla de chocolate. ¿Puede ser alergia o es que soy más sensible que la mayoría de la gente?

Susana Rodríguez Pérez
(Madrid)



El chocolate es bueno, y es malo a la vez. Es bueno porque tiene una gran cantidad de antioxidantes beneficiosos para la salud, y es malo porque contiene, además, grasas, azúcares y un exceso de calorías. La alergia a pequeñas cantidades de un alimento suele ser una verdadera alergia, aunque igual lo es al chocolate y no al cacao puro (el chocolate contiene más grasas que el cacao). Puedes hacer la prueba.

En todo caso, si te salen granos nada más tomar chocolate, lo que está claro es que no debes tomar chocolate. Recuerda que los granos pueden tener un componente hormonal y del hígado, por lo que conviene que consumas alimentos amargos como las endibias, la escarola o la alcachofa, que son depurativos hepáticos.

Diet

sin azúcar **añadido**

Mira por tu figura.
Mira por tu salud.
Mira qué bien.

Las Confituras Hero Diet sin azúcar añadido te ofrecen toda su calidad y sabor de siete maneras diferentes. Siete deliciosas variedades **con menos calorías**, que te ayudan a mirar por tu figura y cuidar tu salud. Y con la garantía de Hero, símbolo de excelencia en confituras. Mira qué bien.



sólo
5

calorías por tostada



cocinasana

y natural

**PLATOS LIGEROS
Y BARATOS**

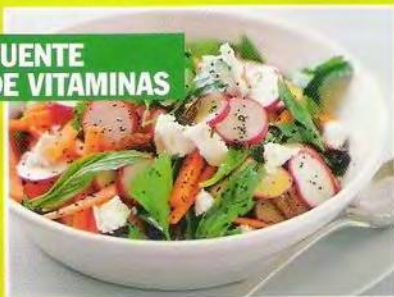
**BUENA VIDA Y
SANOS ALIMENTOS**



Recetas sabrosas

PARA SEGUIR LA DIETA MEDITERRÁNEA

**FUENTE
DE VITAMINAS**



**Los tesoros
del campo**

**SEGUNDOS
PLATOS**



**Para menús
ligeros**

**DERROCHE
DE SABOR**



**Ideas dulces y
atractivas**